

فسيولوجيا الوقت

الطريقة الأمثل لاستغلال الوقت
وتحقيق الأهداف



تأليف
د.أحمد فزارة



فسيولوجيا الوقت

الطريقة الأمثل لاستغلال الوقت وتحقيق الأهداف

د. أحمد فزارة

الكاتب والباحث في العلوم الإنسانية

قال تعالى: ﴿وَقُلِ اعْمَلُوا فَسَيَرَى اللهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُونَ وَسَتُرَدُّونَ إِلَى عَالِمِ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ فَيُنَبِّئُكُمْ بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ﴾ [التوبة:١٠٥].

وقال رسول الله ﷺ: «نِعْمَتَانِ مَغْبُونٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ: الصِّحَّةُ وَالْفَرَاغُ».

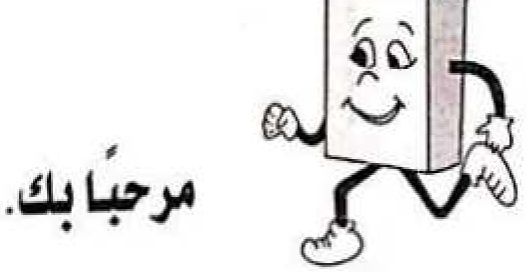
يقول ابن الجوزي -رحمه الله: «ينبغي للعاقل أن ينتهي إلى غاية ما يمكنه، فلو كان يتصور للآدمي صعود السموات لرأيت من أقبح النقائص رضاه بالأرض».

إهـــــداء

إلى أمـي التـي غمرتنـي حبًّـا وعطفًـا وحنانًـا، وإلى أبي الـذي تكبـد المشـقة مـن أجل أبنائه، وإلى جميع إخوتي الـذين وقفـوا بجـانبي، وإلى أصـدقائي في كـلِّ مكـان... أهدي هذا الكتاب.

شكر وعرفان

أتوجه بالشكر والتقدير إلى كل مَن ساعدني في إخراج هذا الكتاب.. أتوجه بالشكر والامتنان إلى كل أصدقائي وإخوتي، وإلى صديقي إيهاب، وكل مَن علَّمني، وكل مَن ابتسم في وجهي وساعدني، وأيضًا لكل مَن أحبطني فعلَّمني التحدي... جزاكم الله خيرًا.



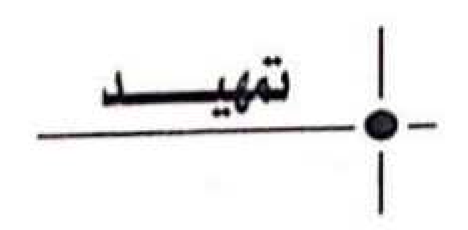
مرحبًا بك... قارئي العزيز

عندما تشعر أنك تعيش مثل ملايين البشر يومك مثل أمسك، تستيقظ ثم تقضي يومك في عمل ما، وتنام هذا اليوم، ومثله ما مضى من أيام حياتك لم تحقق تقدُّمًا، ولم تضع بصمة تذكرها لك في المستقبل، ثم تنظر حولك في هذا العالم الفسيح، فتجد أناسًا من البشر مثلنا قد حقَّقوا إنجازات هائلة، وتركوا بصمات رائعة ما تزال تنعم البشرية في ظلها.. عند هذه اللحظة من هذا الشعور العميق أكتب لك هذا الكتاب.

هذا الكتاب يكشف لك نفسك، ويضعك على الطريق الصحيح لتتعرف على قدرة الله تعالى في خلق الإنسان، ولتعلم يقينًا أنك لست أقل ممن سبقوك على طريق النجاح والتفوق.

هذه النظرية تكشف لك سر مَن حقَّق إنجازات هائلة في فترة قصيرة من عمر التاريخ، ومَن أخفق في حياته، ولم يحقق تقدُّمًا.. أرسلها لكم من قلبي، وأسأل الله تعالى أن ينفعني وإياكم بها.

***



تمهيد

الحمد لله، والصلاة والسلام على رسول الله ﷺ.

أما بعد:

فقد أكَّدت كل الحضارات الإنسانية على أهمية الوقت، وكل الفلاسفة والحكماء حذَّروا من خطر التفريط فيه وإضاعته، وفي ديننا الإسلامي نجد أن الرسول ﷺ قد أكَّد وبشكل كبير على أهمية الوقت؛ ففي الحديث الشريف قال ﷺ: «نِعْمَتَانِ مَغْبُونٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ: الصِّحَّةُ وَالفَرَاغُ».

وتشير الخبرة الإنسانية إلى أن هناك شعوبًا استطاعت أن تستغل وقتها وتستفيد منه محققة بذلك تقدُّمًا هائلاً ومذهلاً في كافة مجالات حياتها، وشعوبًا أخرى ضيَّعت وقتها ولم تستخدمه، ومن هنا نلاحظ الفجوة الهائلة بين البلاد المتقدمة والبلاد المتخلفة، أو بمعنى آخر مَن يصون وقته ويستثمره، ومَن يهدره، وأيضًا فنحن نلاحظ الفجوة الهائلة بين الأشخاص الناجحين الذين وصلوا إلى قمة التفوق، وبين هؤلاء

الأشخاص الذين لم يصنعوا شيئًا في حياتهم؛ فالأول قد استخدم وقته في صنع تقدُّمه ورقيه، وأما الآخر؛ فقد أهدره وضيَّعه، وهناك مثل يقول: «الوقت من ذهب»، والغرب يقولون: «الوقت هو المال».



ومن خلال فسيولوجيا الوقت ندرس ونعالج هذه الفجوة الهائلة، وأثبت لك عمليًا أن الإنسان يستطيع أن يحقِّق ما يريد وما يتمنى أن يحققه بعد عون الله وتوفيقه له في أقل وقت ممكن، فالإنسان كونه أنه مخلوق ومن البشر؛ فهذه وحدها تكفي من ناحية المبدأ أن يحقِّق أهدفه على الأقل.

* * *

وقفة مع النفس

يقولون: إنَّ الرجل له ثلاثة أسماء.. الاسم الذي يرثه، والاسم الذي أعطاه له أبواه، والاسم الذي يصنعه لنفسه، إذا أيقنت فعلاً بذلك عليك أن تجيب معي على هذه الأسئلة.

هل كان لك دخل في اختيار اسمك؟!

دعني أجيب عنك أعتقد أن إجابتك ستكون بالنفي؛ فأنت وقتها كنت رضيعًا لا تفقه شيئًا.

إذن ماذا بخصوص سنك؟!

أعتقد أنه نفس الحال؛ فأنت لا تستطيع أن تقدمه أو تؤخره.

إذن.. لا بدَّ أن يكون لك دخل في اختيار عنوان منزلك؟

بالطبع الإجابة ستكون بالنفي؛ فالذي اختار عنوان منزلك هو والدك وأنت وقتها كنت رضيعًا أو لم تولد بعدُ.

لم يبق إذن غير رقم التليفون الخاص ببيتك؟

ولكن هذا هو لآخر؛ إما إنه اختيار والدك أو مصلحة التليفونات

التابع لها منزلكم.

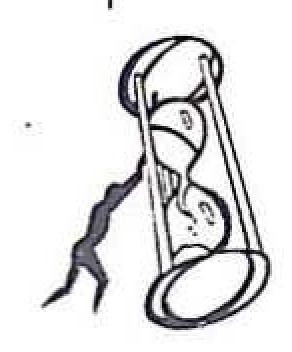
أخي الكريم لا تحزن.. هناك شيء واحد تستطيع اختياره بنفسك أتعلم ما هو؟! إنه اختيارك لهدفك في الحياة، ذلك الهدف الذي ستسعى لتحقيقه ما دمت حيًّا، إنه ذلك الإنجاز -البصمة التي ستتركها بعد مماتك.. ذلك الأثر العظيم الذي يميزك عن غيرك في مشوار الحياة التي تعيشها على هذه الأرض، إنه ترجمة للعملاق الكائن بداخلك الذي ستزيد به في الحياة، تخرج به من دائرة الزائدين على الحياة.

تعليق:

إما أن تتعلم كيف تدير وقتك وحياتك، وإلا ستكون حياتك أشبه بسفينة تتقاذفها الأمواج.. لا تدري أين تذهب وكيف تتجه ولأي هدف تسير.. فالحياة -يا أحبتي - تشبه رحلة قصيرة في سفينة، الأخطار تحيط بك من كلِّ جانب، وفي أي لحظة يمكن أن تلقى مصيرك، وبالتالي كلما كانت خطتك مرسومة بشكل متقن، كلما حققت الوصول إلى الشاطئ بأمان..

إنْ قرَّرت ذلك، فانتقل للسير نحو القمة.

الطريق إلى القمة



الرجل الذي نقل الجبل من مكانه، هو مَن بدأ بنقل الأحجار الصغيرة [مثل صيني].

هل تريد أن تصل إلى القمة... أم تريد أن تحيا في الزحام بين زحام العاديين؟!

كلٌّ منا يعشق القمة ومعاشرة أهلها، ويأبى السقوط في القاع والتخبُّط في متاهها.

دعوة لفلترة الحياة من كلِّ المعوقات.. ومن كلِّ مَن لا يستحقون أن نتخلف في القاع من أجلهم.. دعوة تلامس للنفس وتحفِّزها لتكون أقوى، ولتصل بعزمها وإصرارها إلى القمة.

حيث لا مكان فيه إلا لمن لا يرتضي لنفسه إلا التميُّز، فالمكان مشغول بهم، فلا يوجد حيز لأصحاب السلبية ولا لأهل الإحباط والضعف والتسويف والعجز، ذلك المكان الذي يستعيد فيه المرء صفاء الذهن ونقاء القلب بعيدًا عن سموم الفكر والسمع والبصر.

القمة تعني محاسن الأخلاق والقيام بالعبادة على الوجه المطلوب واستغلال الوقت بما يعود على المرء بالنفع في الدنيا والآخرة، وذلك بالتخطيط السليم لحياتك وقبل مماتك.

القمة:

معنى مرادف لكلِّ ما من شأنه أن يسعى بك للوصول إلى مصاف المتميزين في دنياك وآخرتك.

فكلّ ما يلزمك الثقة بالله وحُسن التوكل عليه ثم الثقة بالنفس والعزيمة والإصرار، والقوة والاجتهاد وعدم اليأس؛ لتكون بذلك ممن.

طموحاتهم................ عالية.

أفكارهم................ سامية.

إبداعاتهم.............. ملموسة.

وهؤلاء هُمْ أهل القمة.

قوة الإرادة والطريق إلى القمة:

مَن منا يرغب في الوصول إلى القمة؟

قمة النجاح.. قمة السعادة.. قمة التقدُّم.. مَن منا يرغب في ذلك؟

كلنا.... بالطبع.

ولكن الطريق نحو القمة يتطلب مؤهلات محددة من أهمها:

قوة الإرادة: نعم، لقد وصل الرسول ﷺ إلى القمة؛ لأنه كان المثل الأعلى لقوة الإرادة والعزم الجبار، فقد وقف صامدًا أمام كل تلك التحديات، وقاوم كل خرافات الجاهلية، وصبر على أذى المشركين والكفار والأعداء، وإذا نظرنا إلى النبي ﷺ في بداية دعوته من الاضطهاد والتعذيب والاتهام، وغيرها من ألوان العذاب واليأس، وما لاقاه أصحابه ﷺ من صنوف العذاب، لم نكن نتخيل بحدود عقلنا أن ينتصر النبي ﷺ، ويؤسس دولة الإسلام، ويقود العالم، ولكنها عناية الله وقوة الإرادة والصمود، فقد جاء اليوم وحطم الأصنام وأباد قوى الشرك، ورفع كلمة (لا إله إلا الله) عالية خفاقة في جميع أصقاع الأرض.

وإذا كان النبي ﷺ من البشر، ولكنه رسول يوحى إليه، فكثير هُمْ العظماء الذين سجَّل التاريخ أسماءهم لم يكونوا في البداية من الطراز الرفيع، ولكن بالإرادة استطاعوا أن يحفروا أسماءهم على أعمدة التاريخ، ولن ينساهم التاريخ ما دام للدنيا تاريخ.

بيد أن هناك أشخاصًا حرموا من كلِّ شيء.. من المال.. من

الوجاهة.. من العلم.. من الأصدقاء.. من الجهال.. من كلّ شيء.. ولكن بالإرادة بلغوا بعد حين القمة.

قضى الله تعالى أن مَن تمنى شيئًا أن يعطيه إياه إنْ اجتهد وعزم وتوكل وثابر، قال تعالى: ﴿إِنَّا لَا نُضِيعُ أَجْرَ مَنْ أَحْسَنَ عَمَلًا﴾ [الكهف: ٣٠].

حقًّا: إنَّ الإرادة هي الطريق نحو القمم..

يقول د. إبراهيم الفقي: «حتى تكون من أهل القمة.. لا تتكلم أي كلام والسلام.. لا تلبس أي ملابس والسلام.. لا تأكل أي طعام والسلام.. لا تدرس أي دراسة والسلام.. لا تتوظف أي وظيفة والسلام.. لا تصاحب أي صاحب والسلام.. لا تتزوَّج أي زوجة والسلام.. لا تحب أي حب والسلام.

والأهم في العبادة.. طالما خصصت وقتًا للصلاة اجعله خالصًا لله بكلِّ جوارحك وقلبك.

إنْ ارتضيت أن تحيا في الزحام بين زحام العاديين.. ستحيا وتموت عاديًا بلا أثر.

وإنْ اخترت القمة.. فستكون من أهلها، ليس فقط من أهل قمة الدنيا، فستشملك قمة الآخرة بسمو روحك وأخلاقك.

هذا قرارك... إما القمة وإما القاع!!».



أول خطوات القمة أن أمحو من حياتي كل مَن يعتقني وكل مَن يهوي بي إلى القاع.

Delete:

- لكل مَن أحبطني.
- لكل مَن خذلني.
- لكل مَن جرحني.
- لكل مَن خانني.
- لكل مَن أنكرني.
- لكل مَن ظلمني.

Delete:

- للقسوة.

Delete:

- للمعصية.

- للجهل بعلوم الدين والدنيا.

Delete:

- للجبن والضعف والتوافه من الأمور.

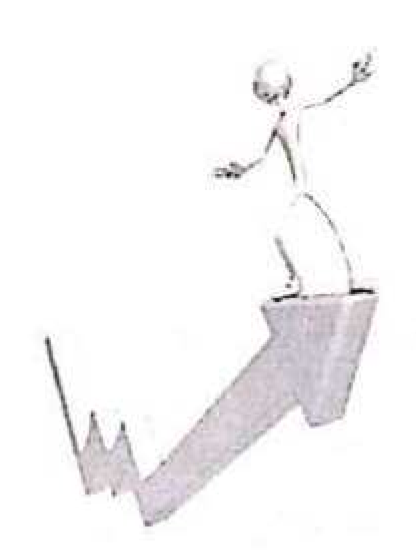
Delete:

- لكل أهل القاع، ومرحبًا بأهل القمة.

- اللهم اجعلني وإياكم منهم.

***

حتى تصل إلى القمة..
تمسكْ بعملة النجاح



عليك تعلم قواعد اللعبة، ثم تلعب أفضل من الباقيين [أينشتين].

النجاح عبارة عن عملة ذهبية لها وجهان، الوجه الأول تحديد الأهداف، والوجه الثاني إدارة الوقت.. فإدارة الوقت وتحديد الأهداف هما وجهان لعملة واحدة، ومعادلة النجاح التي لا يمكن فصلها.

تحديد الأهداف + إدارة الوقت = قمة النجاح والتميز.

عليك أن تقضي وقتك في القيام بتلك الأشياء التي ترى أنها ذات قيمة لديك، والتي تساعدك على تحقيق أهدافك.

كثيرٌ منا –وبكلِّ أسفٍ– يقضي أغلب أوقاته بعيدًا كل البُعد عن

أهدافه، بل يقضي أغلب أوقاته في أشياء مدفوع إليها دفعًا، وفي أعمال مضطر إلى عملها اضطرارًا، وبالتالي تمر الأيام والأسابيع والشهور والسنين دون أن يحقق أهدافه ودون أن يصل إلى طموحاته.

لذا؛ فنحن بحاجة في كلِّ طريق نسلكه إلى وقت واتجاه نسير به وهدف نسعى إليه، فليس المهم كم نعمل؟ ولكن المهم ماذا نعمل؟

ونستنتج أن الأهم أن نعرف الوجهة من أن نتحرك.. ليس الموضوع أن نتحرَّك، بل أن نتحرَّك إلى أين، وما فائدة هذه الحركة في حياتنا.

لذلك علينا أن نستغل الأوقات، وأن نجعل حياتنا كلها لله، فلا نضيع من أوقاتنا ما نتحسر عليه يوم القيامة؛ فالوقت سريع الانقضاء، فهو يمر مر السحاب.

كثيرٌ منا في الحقيقة يجنون على أنفسهم، ويسرقونها، ويبيعون طموحهم بثمن بخس، ويهدرون عمرهم هباءً.. كم عبقري أتت على عبقريته قلة الطموح، وانتهت أحلامه عند حدود رغباته البسيطة التافهة، ووجد نفسه بعد فوات الأوان.

فمَن يا ترى يستيقظ قبل فوات الأوان؟!

فلنحسن استغلال أوقاتنا فيما يعود علينا وعلى أمتنا بالنفع في الدنيا والآخرة، فما أحوج الأمة إلى شباب يعرفون قيمة الوقت، ويطبقون ذلك في الحياة.



خُذْ خطوتك الأولى

من الآن.. إلى الهدف



إذا لم تضع أمامك أهدافًا واضحة، فلا تلومون إلا نفسك في عدم بلوغك لأي شيء.

إنَّ الكثيرين من الناس يعرفون ماذا عليهم أن يفعلوا، لكنهم لا يقدمون على القيام به قط، والسبب هو أنهم ليست لديهم **أهداف** واضحة ومحددة فعلاً، أو أنهم **لا** يعرفون أو يتجاهلون الغاية **من** خلقهم.

إنَّ أشقى **الأشقياء هو الذي** حرم نفسه من كافة الخيارات المتوفرة له للنجاح في هذه الحياة.

إننا نؤمن بأن الله **تعالى** خلقنا جميعًا بحيث يكون كل منا فريد في

نمطه، فنحن جميعًا متساوون في تجربة الحياة بكلّ مناحيها.

عزيزي القارئ:

إذا أردت أن تكون ناجحًا، وأن تترك لك بصمة في الحياة، عليك في البداية أن تثق في ربك، وتتوكل عليه، ثم تبدأ الآن تحديد أهدافك بدقة ووضوح، فاليوم الذي تحدّد فيه أهدافك هو اليوم الذي تغيّر فيه اتجاه حياتك إلى عالم النجاح.. إنْ عزمت وثابرت.

إنَّ الوقت الذي يقوم الرجل الناجح بإنجاز عمله اليومي على خير وجه يكون واضعًا عينيه على الهدف الذي يحلم في تحقيقه؛ فمعظم الذين صنعوا التاريخ كانوا يحلمون في الوقت الذي كانوا فيه يعملون.. انظرْ إلى نفسك بعين خيالك كأنك تعمل الشيء العظيم الذي تود لو أن تقوم بعمله حقيقة.. واجعلْ كل واجب عادي تمَّ إنجازه بأمانة تحضيرًا لهدفك الحقيقي في الحياة.. راقبْ هدفك وضعه نصب عينيك.. ثبِّتْ رؤيتك العميقة على نجم في سماء الأمل متألق ثابت.

وإذا كنت خلقت للنجاح والسعادة في حياتك؛ فالصورة القديمة عن نفسك كشخص غير لائق للسعادة، أو شخص (قصد به) أن يفشل، يجب أن تكون خاطئة.

تَهونُ عَلَينا في المَعالي نُفوسُنا ... وَمَن خَطَبَ الحَسناءَ لَم يُغلِها

لَعَمرُكَ ما طُرقُ المَعالي خَفِيَّةٌ ... وَلَكِنَّ بَعضَ السَّيرِ لَيسَ بِقاصِدِ

عَلَيَّ طِلابُ المَجدِ مِن مُستَقَرِّهِ وَلا ذَنبَ لي إِن حارَبَتني المَطالِبُ

أبو فراس الحمداني

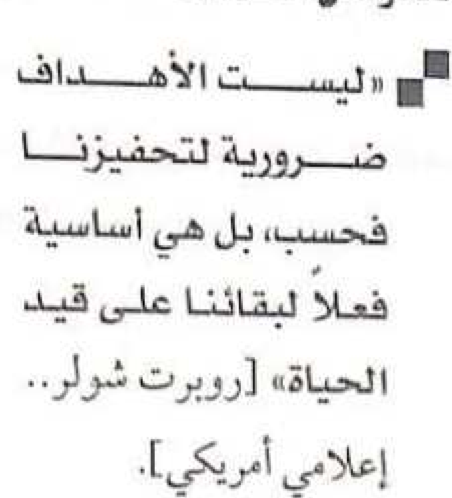
يجب أن تضع هدفًا أمامك، وترسم الطريق المناسب لتحقيق هذا الهدف (أو مجموعة الأهداف)، ويجب أن تعلم أن الخطوة الأولى على أيِّ طريق هي الأصعب، ولكن بمجرد أنك بدأت السير في هذا الطريق (طريق إدارة الوقت)، فستجد المهمة أسهل وأسهل.

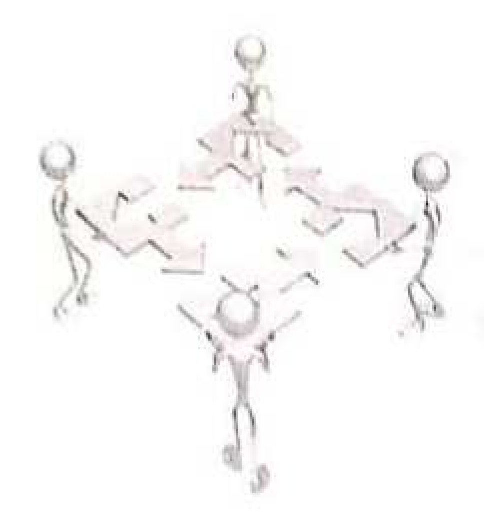
* * *

طرق إبداعية لإدارة الوقت



قالوا عن الأهداف:





- «ليست الأهداف ضرورية لتحفيزنا فحسب، بل هي أساسية فعلاً لبقائنا على قيد الحياة» [روبرت شولر.. إعلامي أمريكي].

- «الإنسان كائن يبحث عن الأهداف، يصبح لحياته معنى فقط حين يجاهد ويثابر من أجل بلوغ أهدافه» [أرسطو.. فيلسوف يوناني].

- «إنسان بلا هدف كسفينة بلا دفة، كلاهما سينتهي على الصخور» [توماس كارليل.. كاتب ومفكر ومؤرخ إنجليزي].

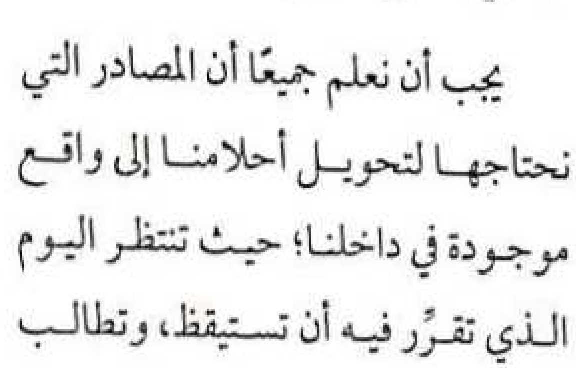
- «الجنـدي الـذي لا يأمـل يومًـا أن يصـبح جنـرالاً هـو جندي خامل» [مثل روسي].

- «أنت الآن أكثر أهميةً مما كنت عليه، وأقل أهميةً مما ستكون عليه» [فرانك تايجر].

- «من لديه أهداف واضحة ومكتوبة، يحقق أكثر بكثير - وفي وقت أقصر - من هذا الذي ليس لديه أي هدف» [براين تريسي.. كاتب ومحاضر ومدرب كندي].

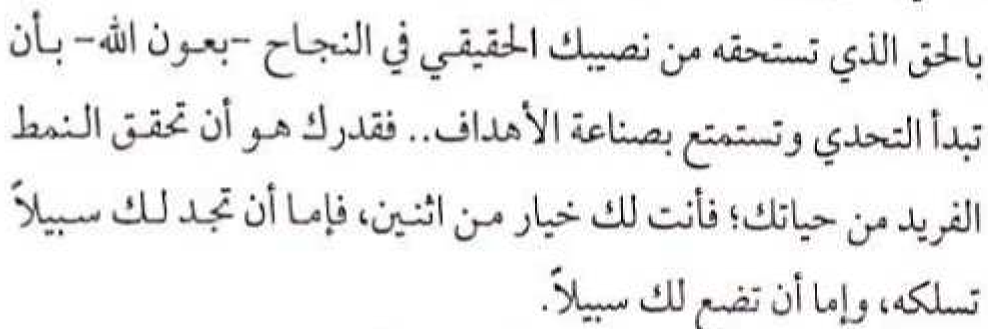
***

الدرس الأهم في الحيـــــاة



الحياة إما مغامرة جريئة، وإما لا شيء [هيلين كيلر].

يجب أن نعلم جميعًا أن المصادر التي نحتاجها لتحويل أحلامنا إلى واقع موجودة في داخلنا؛ حيث تنتظر اليوم الذي تقرِّر فيه أن تستيقظ، وتطالب بالحق الذي تستحقه من نصيبك الحقيقي في النجاح -بعون الله- بأن تبدأ التحدي وتستمتع بصناعة الأهداف.. فقدرك هو أن تحقق النمط الفريد من حياتك؛ فأنت لك خيار من اثنين، فإما أن تجد لك سبيلاً تسلكه، وإما أن تضع لك سبيلاً.



فقفْ من الآن وحدِّد أهدافك واكتبها.. ابدأْ من الآن ولا تنتظرْ.

ابدأ رحلة النجاح؛ فقد تواجهك الصعوبات والعقبات في طريقك، ولكن اصبرْ.. فبقدر ما تواجه من عقبات، بقدر ما تستمتع أكثر بالنجاح عند تحقيقك لأهدافك، إنْ أعلنت التحدي وتوكلت على ربك ﷻ؛ فإنَّ الله لا يضيع أجر مَن أحسن عملاً.

علو الهمة..
طريق الامتياز!!

إنّ العزيمة ماضية، والهمة عالية، ومتابعة العمل شرط لنجاحه.

وصدق رسول الله ﷺ: «عَلَيْكُمْ مِنَ الْأَعْمَالِ مَا تُطِيقُونَ، فَإِنَّ اللهَ لَا يَمَلُّ حَتَّى تَمَلُّوا، وَإِنَّ أَحَبَّ الْأَعْمَالِ إِلَى اللهِ مَا دُووِمَ عَلَيْهِ، وَإِنْ قَلَّ».

هنالك الكثير من المصطلحات التي يقف عندها الإنسان عاجزًا؛ فهو يفهم هذه المصطلحات فهمًا جيدًا، ولكن لا يجد سبيلاً لتحقيق ذلك المفهوم في نفسه، فيظن بأن تلك المفاهيم ما هي إلا منح ربانية لا تقبل الكسب، ولكنها تكون موجودة في الأشخاص منذ نشأتهم.

ومن هنا يضع الإنسان لنفسه (الإطار المحدود) الذي يعمل من خلاله عن الابتكار والإبداع، وغير ذلك من المصطلحات التي ترفع من شأن الإنسان، ولكنك مخطئ.. مخطئ -أيها الإنسان- في ظنك.. ظننت بأنها منح، وهذا صحيح، وظننت بأنها غير قابلة للكسب، وهذا خاطئ.

فإنها منح ربانية يعطيها الله لمن يسعى نحوها.. إذن فمن الممكن أن تسعى من خلال العمل على اكتسابها.

فمثلاً.. مَن يقرأ في سيرة الصالحين والعاملين المجاهدين والعلماء العباقرة الذين كانوا أعمدة بناء هذه الحياة وكانوا مصابيح للنور.. تضيء لمن سلك الدرب المنير.

يظن بأنهم أشخاص ذوو سمات خاصة بعيدة عن كلِّ البشر، ويعتقد بأن هؤلاء المصطفين.. قد وهبوا ذلك الفكر العالي، وتلك المقومات الخاضعة للندرة دون إرادة منهم ودون سعي من جانبهم لتحقيق ذلك.. فيخضع ويركن ويكتفي بالاستماع والمشاهدة والتأثر.. واضعًا حوله إطارًا ضيقًا يتحرَّك بداخله.. ولكنك مخطئ.

فالله -تبارك وتعالى- خلق الإنسان ليكون خليفة له على وجه الأرض، ولم يقل للملائكة: إني جاعل في الأرض خليفةً وأتباعًا.

فالله خلقنا جميعًا حتى نحقِّق مفهوم العبادة من منطلق الخلافة.. نعم.. فنحن جميعًا خلفاء الله في أرضه.

وربك ما كان أبدًا بظلام للعبيد، حتى يعطي خليفة مميزات عن آخر من باب المحاباة، ولكنه يعطي مَن يريد ويسعى، لا مَن يريد ويركن ويعلق تحقيق آماله على جناح كلمة (لو).

لو كنت (......................) لكنت (......................).



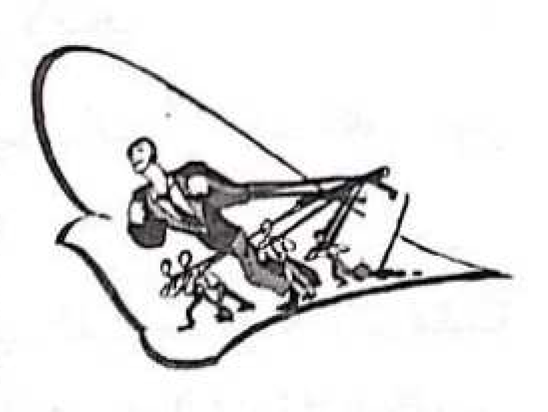
فالحقيقة أن الله جعل داخلنا جميعًا علماء وعباقرة ومفكرين ومميزين في أيِّ قيمة أخرى من القيم الممنوحة منحة الطلب، لا منحة الجبر الحتمي... ولكن ينقصنا.. همة عالية.

همة عالية...

وهذا أيضًا مصطلح من هذه المصطلحات التي يعتقد بأنها منحة جبرية لخليفة بعينه.

ولكن الحقيقة أنها منحة اختيارية لمن يريد أن يسعى نحوها.

فمَن سعى سعيًا حقيقيًا لهمة عالية صار من أصحابها، وبهمته العالية هذه يبحث وينقب داخل نفسه حتى يستكشف مناجم الذهب المدفونة في الكهوف المهجورة، ويصير عمودًا من أعمدة بناء النهضة.



***

أمسكْ بزمام حياتك

«من الملاحظ أن الناجح هو مَن أحسن استغلال الوقت في حين ضيّعه الآخرون [هنري فورد].

الوجه الثاني من العملة هو التحكُّم في وقتك وحياتك على طريق تحقيق الأهداف..

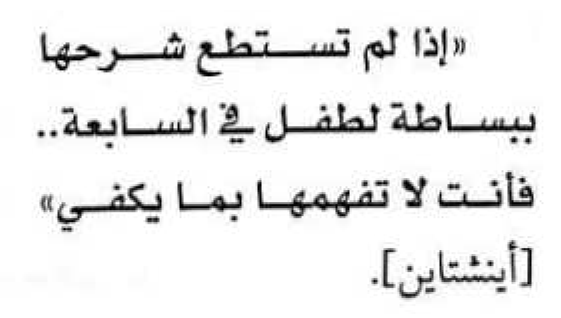
إنَّ الوقت هو كنز ثمين بين يديك أعطاك الله هذا الكنز.. فهل تبدده بدون مقابل؟!

إنَّ الفارق الشاسع بين الناجحين الذين حقَّقوا إنجازات عظيمة في حياتهم، وتركوا بصمات ما زالت تنعم البشرية في ظلها وبين غيرهم... هو التحكُّم في زمام الحياة واغتنام الأوقات.

فالوقت في حد ذاته إمكانية من الإمكانيات المتوفرة لدى الإنسان، وعليه ألا يضيعها هباءً، وأن يستغلها في صنع تقدُّمه ورقيه..

ومن أجل تحقيق الأهداف.. وإدارة الوقت ندرس معًا...

نظرية
فسيولوجيا الوقت

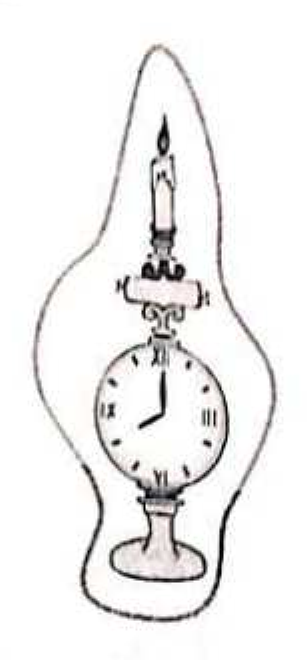




«إذا لم تستطع شرحها ببساطة لطفل في السابعة.. فأنت لا تفهمها بما يكفي» [أينشتاين].

تهدف فسيولوجيا الوقت إلى دراسة الوقت **من** الناحية الفسيولوجية والسيكولوجية (النفسية) للإنسان، **وهي ربط** لعلاقات معينة بين وظائف الجسم وبين سرعة إنجاز الفعل **والزمن الذي** يحدث فيه الفعل، ويتم من خلالها إثبات إمكانية تمدد الوقت **فسيولوجيًا**.. وسيكولوجيًا اعتمادًا على إرادة **الإنسان** والقوة الداخلية **لديه بعون** الله تعالى وقدراته.

تعليق:



لم يتفوق الغرب علينا إلا باحترامه للوقت، ولدقته في المواعيد، ولاستغلاله كل لحظة في الإبداع والاختراع والتطوير، ولذلك؛ فإنَّ موضوع إدارة الوقت مهم جداً بالنسبة لنا كمسلمين لتطوير أمتنا والنهوض بها نحو الأفضل، ولا ننتظر الآخرين حتى يخترعوا ويبدعوا ونأخذ نتاجهم جاهزًا دون تعب أو جهد!!

ولذلك نحن أولى منهم باستثمار وقتنا والاستفادة من خبراتهم ونتائج دراساتهم.

* * *



الافتراضات السبعة

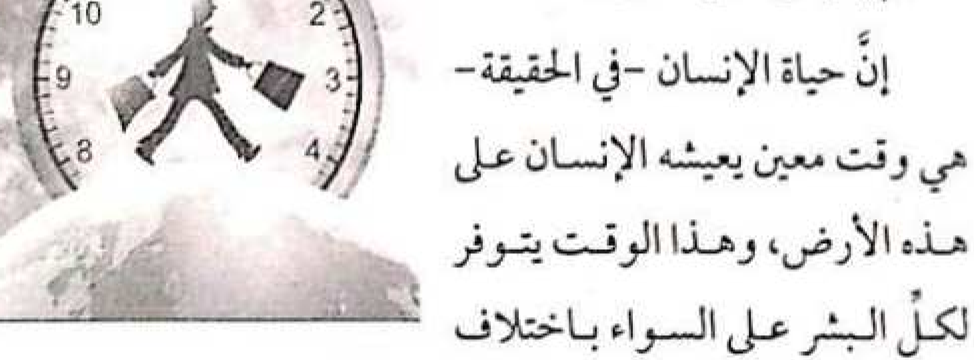
«إذا فعلنا كلَّ الأشياء التي نحن قادرون على فعلها، لأذهلنا أنفسنا»

[توماس أديسون].

تبنى النظرية الذهبية على سبعة افتراضات أساسية توضح هذه الافتراضات باختصار الفكرة العامة لفسيولوجيا الوقت.

واليك البيان...

١ - الإنسان وقت وعمل، وتقاس قيمة الوقت بقيمة ما تمَّ إنجازه من عمل.



إنَّ حياة الإنسان -في الحقيقة- هي وقت معين يعيشه الإنسان على هذه الأرض، وهذا الوقت يتوفر لكلِّ البشر على السواء باختلاف انتهاء حياته على هذه الأرض، ولكن الاختلاف الحقيقي في طريقة استخدام واستغلال هذا الوقت، فتجد مَن حقَّق إنجازات كثيرة في أوقات قليلة، ومَن عاش حينًا من الدهر لم يجد نفعًا ولم يقدِّم شيئًا،

فقيمة الإنسان في قيمة وقته وقيمة ما أنجزه من عمل وما الحياة إلا أعوام وشهور مكونة من أيام وساعات.

يقول الإمام أبو حامد الغزالي -رحمه الله: «اليوم والليلة أربع وعشرون ساعة، وفي كلّ ساعة قريب من ألف ألف نفس، وكل نفس قريب من عشر لحظات، فعليك في كلّ لحظة ألف ألف نعمة في كل جزء من أجزاء بدنك، بل في كلّ جزء من أجزاء العالم».

فالحقيقة المبدئية التي يجب أن نُقر بها جميعًا أن الإنسان هو وقت معين يعيشه الإنسان، ومن خلال هذا الوقت يؤدي الإنسان عملاً معينًا، ومن خلال قيمة هذا العمل وصلاحه وقوة إنجازه يصبح الإنسان أكثر قيمةً وفاعليةً في مجتمعه.

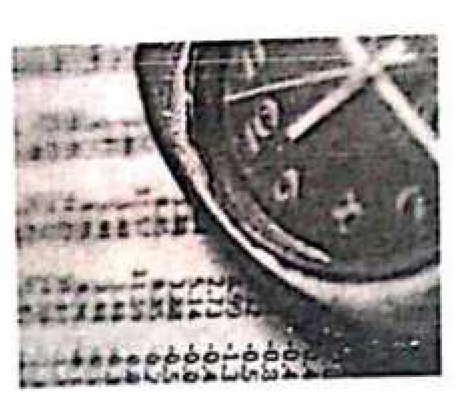
إنّ قياس قيمة الإنسان في ديننا الإسلامي الأصل فيه التقوى..

قال تعالى: ﴿إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِندَ اللهِ أَتْقَاكُمْ﴾ [الحجرات:١٣]، ومن وجهة نظر فسيولوجيا الوقت أن التقي هو مَن استغل الوقت في أكثر الأعمال قربة؛ حيث إنه نفّذ فعلاً معينًا وهو الصلاح ومراقبة الله تعالى في وقت معين، وهو حياته التي هي عبارة عن مدة من الوقت.

إننا نمارس الوقت ليس فقط بمعناه الطبيعي، وإنما نمارسه كعملية وخبرة حياتية واجتماعية، فأحيانًا تكون سريعة، وأخرى تكون بطيئة أو في حالة سكون.. إننا فقط مَن نحدِّد أن نكون ناجحين، وليس

غيرنا هو مَن يفعل ذلك لنا.

تعليق:



الوقت هو الشيء الوحيد الذي لا يمكن إيقافه أو التحكُّم به، وهذا قانون كوني جعله الله ثابتًا، فكلُّ ثانية تمرُّ يذهب معها جزء من عمرك، ولن يعود أبدًا!! فالإنسان هو عدد من الثواني، وسوف تنقضي آخر ثانية من حياتك فجأة!! فسارعْ إلى استغلال هذه الثواني وتسخيرها لتقوم بعمل تنتفع به في الدنيا والآخرة.



٢- يتوفر لكلٍّ منا متسع من الوقت لتحقيق أهدافه في الحياة إذا توفرت الإرادة لذلك.

إنَّ المشكلة الأساسية ليست في عدم وجود الوقت الكافي لتحقيق ما نريد فعله، وإنما في إخفاقنا في الاستخدام الأمثل لعمل ما يجيب عمله.



«يكون لدينا متسع من الوقت عندما نعرف كيف نستخدمه»

[بسمارك].

إنَّ الإنسان يستطيع أن يفعل كلَّ ما يريده من أهداف وأحلام إذا سيطر على حياته باستغلال الفراغات البينية التي يضيعها معظم الناس، فهذه الفراغات هي التي شكَّلت حياة العمالقة والعظماء الذين حقَّقوا إنجازات هائلة، وتركوا كنوزًا من العلم والمعرفة ما زالت تنعم البشرية في ظلها.. إننا نستطيع أن نكون مثلهم، فقط إذا أمسكنا بزمام الوقت وتعلَّمنا كيف نساير عقارب الساعة، ونوجهها ناحية أفضل الأعمال وأهم المهام.

انتبه.. يا مَن يعيش نصف الحياة فقط!!

لقد ذهل الرجل عندما طلب منه أخوه أن يملأ دلوًا بالحجارة، فملأه بالحجارة حتى امتلأ.. فقال له: استمرْ، فأجابه أنه امتلأ عن آخره، فقال: ما زال هناك متسع، ثم أخذ قطع حجارة صغيرة ملأ بها الفراغات الموجودة بين قطع الحجارة الكبيرة، ثم طلب من أخيه أن يستمر في الملء، فلم يعرف ماذا يفعل، فقام هو بسكب الرمل ليملأ المسافات الموجودة بين قطع الحجارة الصغيرة، ثم طلب منه في الرابعة أن يستمر في الملء، فانفجر أخوه في وجهه قائلاً: ماذا أملأ؟!

فأحضر بعض الماء، فصبه في الدلو الممتلئ!!

يا مَن يعيش نصف الحياة فقط عن طريق تضييع النصف الثاني!!

فأنت تمتلك أوقاتًا كثيرةً وقوةً كامنةً متنوعةً، لكنك لا تفطن لها، ومن ثَمَّ تخفق في اغتنامها.

يقول (دورثي كارنيجي): «وكثيرون هُمْ الناجحون الذين بلغوا ذروة النجاح معتمدين على ما جنوه من علم ومعرفة خلال أوقات فراغهم».

وكان (جون هنتر) نجارًا ثم شرع يدرس (التشريح المقارن) في أوقات فراغه، مخصصًا لنومه أربع ساعات، وجزء من الليل حتى أصبح حجة في هذا الميدان.

إنَّ الإدارة الصحيحة للوقت تضيف إلى حياتك ساعات طوال إذا أحسنت استغلال الأوقات الضائعة.. فإضافة (١٥) دقيقة كل يوم تعني إضافة (١٣) يومًا عمل كل عام، إضافة (٣٠) دقيقة كل يوم تعني أنك تضيف (٢٦) يومًا عمل كل عام.. إنَّ هذا يعادل شهرًا جديدًا كل عام.

تذكر أن:

- الواجبات دائمًا أكثر من الأوقات.

- أنت لا تملك أكثر من (٢٤) ساعة يوميًا، أو(١٦٨) ساعة أسبوعيًا.

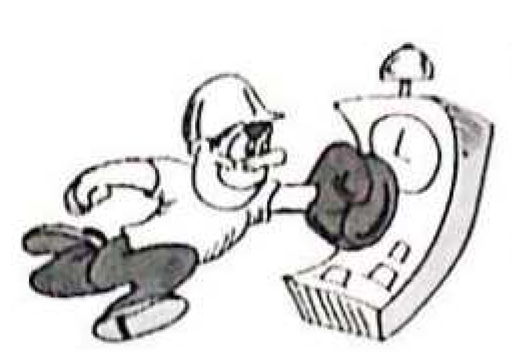
انتبه:

إنَّ المهام المفتوحة لن تنتهي أبدًا.. لا بدَّ من وجود موعد نهاية لكلِّ مهمة.

قالوا عن الإرادة والعزيمة:

- «همتي همة الملوك، ونفسي نفس حر، ترى المذلة كفرًا» [الإمام الشافعي الفقيه المعروف].
- «الإرادة القوية تقصر المسافات الطويلة» [نابليون بونابرت.. إمبراطور فرنسي].
- «الرغبة في الفوز تولد في معظمنا، وإرادة الفوز مسألة تدريب، أما أسلوب الفوز فمسألة شرف» [مارجريت ثاتشر].
- «رئيسة وزراء بريطانية سابقة إرادة المثابرة غالبًا ما تكون الفرق بين الفشل والنجاح» [ديفيد سارتوف.. رجل أعمال أمريكي بلغاري المولد].
- «الحجر الكريم لا يمكن تلميعه بدون احتكاك.. لا تجد رجلاً ينجح بدون محاولات منه» [كونفشيوس.. فيلسوف صيني].

■ «النجاح مثل السلم الخشبي لا تجده أبدًا يصعد درجات السلم ويديه في جيوبه» [زيج زيجلر].



٢- بقدر الظروف التي يواجهها الإنسان لتحقيق أهدافه، بقدر القوة التي يمتلكها ليواجه هذه الظروف، وبقدر الوقت الذي يسمح له أن يحقق هذا الهدف بعون الله تعالى وقدرته.

عندما يحدِّد الإنسان هدفًا معينًا يريد أن يحقِّقه، وتوفرت لديه العزيمة والرغبة المشتعلة لذلك، فإنه يمتلك قوة يستطيع أن يواجه بها أي عرقلة للمسير نحو الهدف، هذه القوة تسمح له أن يستغل كل ذرة من الوقت، بل وكل نفس من أوقاته، تذكرْ معي لاعب سباق العدو ولاعب الكرة، فإنه عندما حدَّد هدفه امتلك قوة واجه بها التعب والإرهاق، واستغل ثواني وقته في تحقيق وإحراز هدفه.

الإنسان بمجرد أن يحدِّد لنفسه هدفًا واضحًا تقفز إمكاناته قفزة لأعلى، وتتحرَّك دافعيته ويزداد نشاطه.. ويتيقظ عقله، وتتولد لديه الأفكار التي تخدم أغراضه [روبرت شولر].

هناك حقيقة مبدئية واحدة تتعلق بكلِّ أعمال المبادرة والإنجاز، وهي أنك في اللحظة التي تحدِّد فيها هدفًا معينًا، وتخطط لتحقيقه بدقة،

هي اللحظة التي تغير فيها اتجاه حياتك نحو هذا الهدف، فتواجه ما يبدو مستحيلاً أمام الآخرين، وتتخطاه بسهولة من وجهة نظرك وليس من وجهة نظر الآخرين.

فعندما تمارس أي عمل في الحياة، ستواجه النقد، وقد يقوم الآخرون بإصدار الأحكام في حقك.. هذه الأحكام غالبًا ما ستكون سلبية في نظرك؛ لأن دواعي المدح والتشجيع غالبًا ما تكون أقل من دواعي الذم والتحبيط.

تذكرْ دائمًا أن معظم الناجحين قوبلوا في بداياتهم بالتهكُّم ومحاولات لثنيهم عن السير في الطريق الذي اختاروه لأنفسهم، ولكن ما فرّق وميّز هؤلاء الناجحين عن غيرهم، أنهم كانت لهم عزيمة، ولم ينتظروا الشكر والتمجيد من الناس، بل تركوا بصمات، بقيت ليتحدَّث عنها التاريخ، وقبل ذلك، لم يضيعوا الوقت باحتقار أعمالهم، بل عملوا وعملوا حتى وصلوا إلى نتيجة.

إخواني وأخواتي:

إنَّ معرفة الإنسان لقدر نفسه هي منبع ثقته بذاته من ثمَّ لا بدَّ أن يتجنب الإنسان المبالغة في تقدير ذاته أو المبالغة في التقليل من شأنها ومعرفة الإنسان لقدر ذاته من خلال إيقاظ القوة التي بداخله واستغلالها استغلالاً حسنًا حتى يصل إلى النجاح ويصنع مستقبله.

ولكن هناك عوائق وأمراض تمسك الإنسان عن العمل والتحرُّك مثل أمراض الأعذار والشك والخوف والضعف، وهناك لصوص تسرق منك طاقتك مثل الإجهاد وتشتت الذهن والقلق، ولا نستطيع التغلب على اللصوص والأمراض إلا بقوة الإيمان والعقيدة لا بدَّ أن تكون لدينا طاقة إيمانية وطاقة فكرية إبداعية للوصول إلى الهدف المنشود بإذن الله تعالى.

قالوا عن التحدي والمثابرة:

إذا مَـا طَمَحْـتُ إِلى غايـةٍ رَكِبْـتُ المنى ونَسيتُ الحَـذرْ

ولم أتجنَّـبْ وُعـورَ الشِّـعابِ وَلا كُبَّـةَ اللَّهَـبِ المُسْـتَعِرْ

وَمَـنْ لَا يحِـبُّ صُـعودَ الجبـالِ يَعِـشْ أبَـدَ الـدَّهرِ بَيْنَ الحُفَـرْ

أبو القاسم الشابي

شاعر تونسي

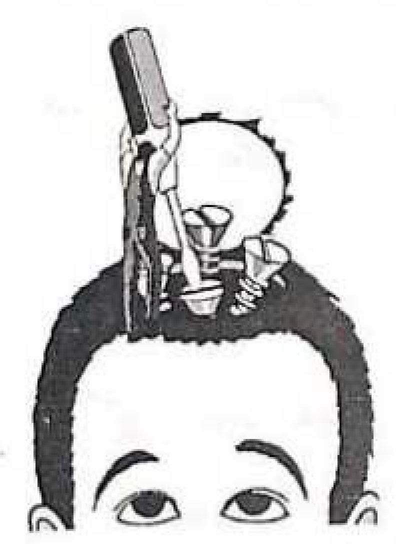
- «ترتفع الطائرات إلى عنان السماء عندما تواجه الريح» [وينستون تشرشل.. سياسي إنجليزي].
- «ابتعدْ عن أولئك الذين يسفهون أحلامك، فصغار الناس مَن يفعل ذلك، العظماء من الناس هُمْ مَن يشعرك أنك أنت أيضًا قادر على أن تكون عظيمًا» [مارك توين.. كاتب أمريكي].

- «إذا لم تشعر بالخوف، أو بالإحراج أو بالحرج؛ فأنت أبدًا لم تجازف» [مجهول].

- «قمة المجد ليست في عدم الإخفاق، بل في القيام بعد كل عثرة» [نيلسون مانديلا.. مناضل جنوب إفريقيا وأول رئيس بلاد أسود].

- «فرد واحد فقط مؤمن بشيء ما يساوي في قوته (٩٩) فردًا مهتمين به فقط» [جون ستيوارت مل.. فيلسوف بريطاني].

٤- لا توجد في الواقع أعذار إنما توجد أنظمة معتقدات.



تلعب البرمجة العقلية لدى الإنسان دورًا هامًّا في تشكيل حياته سواء كانت سلبية أم إيجابية؛ حيث يحول الناس في الحقيقة المعتقدات التي تمَّ اكتسابها من البيئة الخارجية إلى أعذار تحول بينه وبين التقدُّم للأمام، ويستخدم المعتقدات الإيجابية كقوة يستخدمها في مواصلة السير في الحياة.

إنَّ الأعذار التي يستخدمها الناس في عرقلة السير نحو مستقبل أفضل هي في الحقيقة معتقدات سلبية تمَّ اكتسابها خارجيًّا، ويستطيع

الإنسان التخلُّص منها وتغييرها إلى معتقدات إيجابية.

إنَّ ما تتخيله بكلِّ قوةٍ ووضوحٍ، وترغب فيه بكلِّ قوة وإصرار، وتؤمن به إيمانًا عميقًا، وتعمل على تنفيذه بكلِّ عزم ونشاط، فحتمًا سيتحقق بكلِّ قوة، فعليك من الآن أن تصدق أن أهدافك قابلة للتحقيق، فعندما تؤمن حقًّا بذلك؛ فإن عقلك يبحث عن وسائل وطرق يجعلها تتحقق، الإيمان بأن هناك حلاً يمهِّد الطرق لهذا الحل لكي يتحقق.

إنَّ الرجل الذي أخفق في حياته لم يسأل نفسه يومًا هذه الأسئلة:

- مَن أنا؟
- وماذا أكون؟
- ولماذا أعيش؟
- وما هو هدفي في الحياة؟
- ما هي أولوياتي؟
- وماذا حقَّقت في السنوات التي عشتها؟
- وماذا أريد أن أكون بعد سنة من الآن؟
- وماذا أريد أن أكون بعد ٥ سنوات من الآن؟



- وماذا أريد أن أكون بعد ١٠ سنوات من الآن؟
- هل حان الوقت كي أنطلق نحو النجاح المبرمج المدروس، وأوقظ طاقتي وقوتي، كفاني نومًا وكسلاً؟!
- لكنه يعتذر بأعذار فاشلة، فاحذرْ أن تستخدمها أو تستخدم واحدة منها:
- لو لم أكن يتيمًا...
- لو لم يتخل الناس عني...
- لو كان لدي مال كافيًا...
- لو كانت الظروف مواتية...
- لو كنت أكملت تعليمي...
- لو كنت في بيئة أخرى...
- لو كان لي إخوة يساعدونني...
- لو كنت إنسانًا آخر...
- لو كنت ناجحًا...
- لو لم أكن خائفًا...
- لو كان لدي طموح...



✍ لو كانت لدي قدرات خاصة..

لا تعدّدْ مشاكلك التي تواجهها في حياتك اليومية، بل احسب عدد الدروس المستفادة التي تتعلمها وعدد الخبرات التي تضاف إلى رصيد خبراتك، وأحص كم من حكمة تستفيد منها!!

أخي الفاضل:

حان الوقت أن تقفز من منطقة الراحة إلى منطقة الجد والمثابرة، فاستيقظ وتفطن واترك الأعذار واحذر لصوص الطاقة، وابدأ بالعمل وبإذن الله تعالى ستصل إلى النجاح.

حان الوقت:

كي تغيِّر من حياتك وتنظِّف كل معتقداتك، وتشغل جميع قدراتك التي أعطاك الله تعالى إياها..

ألا تعلم أنك طاقة جبارة، أودع الله تعالى فيها العجائب؛ فكلُّ شيء فيك يدل على عظمة الخالق، وكلُّ شيء فيك لم يخلق عبثًا، فلماذا لا تستغل طاقتك، وتحرم نفسك وغيرك من الخير، وانتبه إلى هذه الكنوز التي تحملها:

✍ إنَّ المخ يحتوي على (٥٥ إلى ١٥٠) مليار نيرون (خلية عصبية).

- عيناك تميِّز (١٠) مليون لون في الحال.
- عيناك تغمض وتفتح (١٨٠٠٠) مرة يوميًا.
- قلبك يدق (١٠٠٠٠٠) مرة يوميًا لاشعوريًا.
- طاقتك الكهربائية التي تمتلكها تستطيع أن تولد بها بلدًا لمدة أسبوع.
- حجم المخ سرعته أسرع من سرعة الضوء.

فأنت -أيها الإنسان- عندك قدرات جبارة، ومهما تفكِّر في نفسك؛ فأنت أكبر وأقوى مما تتخيل، واسمعْ إلى قول الله تعالى: ﴿وَفِي أَنفُسِكُمْ أَفَلاَ تُبْصِرُونَ﴾ [الذاريات: ٢١].

٥- يتعامل عقل الإنسان، وبالتالي.. باقي أعضائه مع إنجاز الفعل المحدد حسب الإطار الزمني لتحقيقه.



عندما تضع إطارًا زمنيًا لإنجاز هدف أو فعل معين تجد أن تركيزك أصبح أقوى، وقابلية الخضوع لمضيعات الوقت صارت أقل، وبالتالي يتوفر لك الوقت الكافي لتحقيقه مهما كانت الظروف.

«إنَّ عقلــك اللاواعــي يســتمع إليــك باستمرار، وسيتصرف بناءً على المعلومات التي قضيت وقتًا طويلاً في التفكير بها» [فيرا بفير].

إنَّ وضع إطار زمني لتحقيق هدف معين هو الفارق الوحيد بين مَن ينجز ويحقق أهدافه في أوقات قليلة، وبين مَن يتأخر كثيرًا عن تحقيق هدفه على الرغم من تحديده بدقة.

إنَّ السّر في تحديد الوقت هو أن عقلك الباطن يبدأ بالتعامل مع هذا الوقت المحدد على أنه حقيقة، فيأخذ جزءًا من التفكير أثناء إنجاز الفعل أو الهدف، فتبدأ باقي أعضاء الجسم تتأقلم مع الأفكار الملحة والتي تمَّ التفكير فيها بقوة، والنتيجة هي أنك ستنهي هذه المهمة في الوقت المحدد فعلاً.



تعليق:

غالبًا ما يقف كلُّ واحد منا أمام خيارين أو عدة خيارات، وعليه أن يتخذ القرار الصحيح!! ويؤكد علماء النفس حديثًا أن عملية اتخاذ القرار ليست عملية لحظية، بل تخضع لتفاعلات كثيرة ومعلومات تراكمية مخزنة في دماغك، ولذلك كلما كان استثمارك للوقت أفضل وكلما كان دماغك منظمًا، كانت قراراتك صحيحة وصائبة أكثر!!

٦- الوقت فعل وحركة وحرية:



الفعل الإنساني مرتبط بالوقت؛ فالوقت ليس معنى مجردًا، وإنما يتحدد معناه بالحركة والنشاط الذي يحدث فيه.

وحرية الإنسان تعتمد على الوقت المتوفر لديه، فالإنسان حرٌّ طالما لديه متسع من الوقت يستطيع من خلاله تحقيق مقاصده، وهو حرٌّ أيضًا في تنظيمه، حيث إنَّ التنظيم الجيد يؤدي إلى نتائج مبهرة وجيدة، وكذلك التنظيم السيء يعطي نتيجة من نفس النوع.

هناك علاقة ما بين استخدام الوقت وبين الإنتاجية في العمل، فكلما استطاع الإنسان أن يستخدم وقته خير استخدام، وأن يخطط لوقته تخطيطًا جيدًا كان لعمله ثمار مادية واجتماعية جيدة، ولقد أكَّدت التجارب والخبرات البشرية لكبار الفلاسفة والكُتَّاب والعلماء، على أن تنظيم الوقت وتخطيطه كان أسلوبًا معتمدًا لديهم، وأنهم حققوا إنجازاتهم الفكرية والعلمية من خلال استغلال الدقائق والثواني في حياتهم وتنظيم حياتهم بما يضمن لهم إنجازات يومية متواصلة.

إنَّ الفوضى في مكان عملك من أكبر مضيعات الوقت.. فبادرْ باتخاذ هذه الإجراءات فورًا:

- حافظْ على تنظيم جيد للحجرة.

- لا تضعْ على مكتبك إلا ما ستحتاجه حالاً.

- تأكدْ من ترتيب الكتب والأدوات بشكل منظم على المكتب.

- سلة المهملات مهمة جدًّا: تخلصْ من كلِّ شيءٍ ليس له أهمية ولن تحتاجه بعد اليوم.

٧- الوقت التزام ومسئولية:



كلُّ شيءٍ له سقف معين من الوقت؛ فالوقت يُلزمك بأداء نشاطات معينة بكفاءة ما في مساحة معينة من الوقت.

إن الوقت التزام معين أمام النفس وأمام الآخرين وأمام الوطن، والوقت مسئولية أيضًا أمام النفس، وهو مسئولية أمام الله تعالى؛ حيث نسأل جميعًا عن أشياء كثيرة منها: «**يُسْأَلَ عَنْ عُمُرِهِ فِيمَا أَفْنَاهُ**».

تعليق:

في عالم النمل نجد أفضل أنواع الإدارة للوقت، فالنملة لا تترك دقيقة تمر دون عمل، تقوم بالتعاون والتنسيق مع بقية أفراد المجموعة، وتستثمر الوقت بصورة رائعة، بل تقوم بأعمال ربما يعجز عنها الإنسان!! ويعتبر العلماء أن النمل لديه طريقة فنية في إدارة الوقت، فهل نتعلم من هذه المخلوقات الصغيرة؟!

إنَّ هدر الوقت جريمة، ولكن لا يعاقب عليها القانون.

يقول (جون ماكسويل) في كتابه (TODAY MATTERS):

- إذا أردت أن تعرف قيمة سنة.. اسأل طالبًا رسب في الامتحان النهائي.
- إذا أردت أن تعرف قيمة شهر.. اسأل أمًّا أجهضت في الشهر الأخير.
- إذا أردت أن تعرف قيمة أسبوع.. اسأل محررًا صحفيًا في جريدة أسبوعية.

- إذا أردت أن تعرف قيمة يوم.. اسأل عامل يومية يعول ٦ أطفال.

- إذا أردت أن تعرف قيمة ساعة.. اسأل عاشقين ينتظران اللقاء.

- إذا أردت أن تعرف قيمة دقيقة.. اسأل مسافرًا فاتته الطائرة.

- إذا أردت أن تعرف قيمة ثانية.. اسأل شخصًا نجا للتو من حادث.

- إذا أردت أن تعرف قيمة جزء من الثانية.. اسأل الفائز بالميدالية الفضية في سباق ١٠٠ متر عدوًا.

* * *

الفسيولوجيا... القوة التي تشكِّل حياتك



تعد الفسيولوجيا أقوى أداة لدينا لتغيير حالتنا من أجل النتائج الباهرة؛ لأنـه لا يوجـد عمـل قـوي بـدون فسيولوجيا قوية.

فالفسيولوجيا هي أكبر قوة تعتمد عليها في أي وقت؛ لأنها تعمل بسرعة كبيرة وبدون فشل، وتعد هي الدليل الوحيد على إنجاز الأفعال والإنجازات الكثيرة في أوقات قليلة.

إننا نمتلك كل يوم ٢٤ ساعة، وهي نفس ساعات اليوم التي أحسن الرسول ﷺ استغلالها ليؤسس دولة الإسلام، وهي نفس الساعات التي قضاها العلماء والعباقرة لبناء النهضة والحضارة، وهي نفسها التي أخفق الكثير في استغلالها.

ولتفسير ذلك علينا أن ندرس معًا.........

النظرية

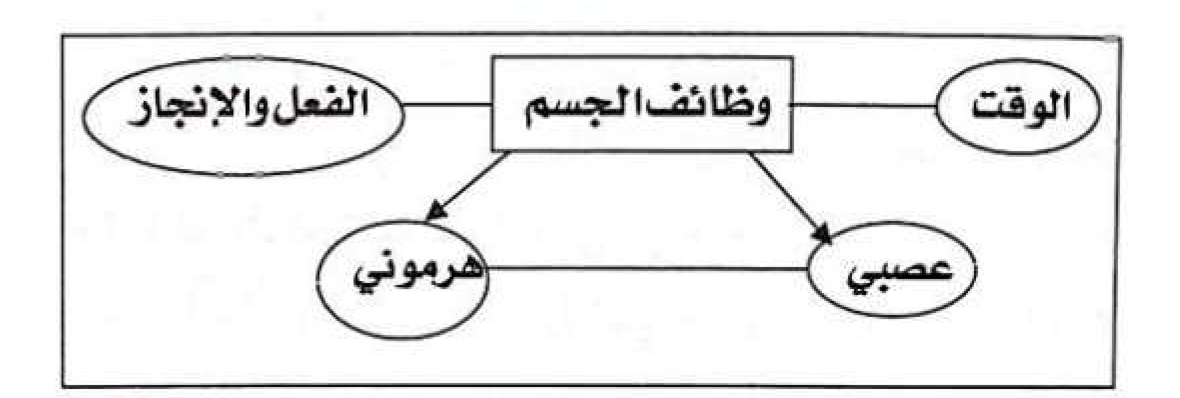
وتنص على أنه:

نظرية فسيولوجيا الوقت

إذا أراد الإنسان أن ينجز فعلاً، أو يحقق هدفًا، فإنَّ الوقت يتمدد فسيولوجيًا وسيكولوجيًا حسب إرادة الإنسان وحاجته إليه.

التفسير:

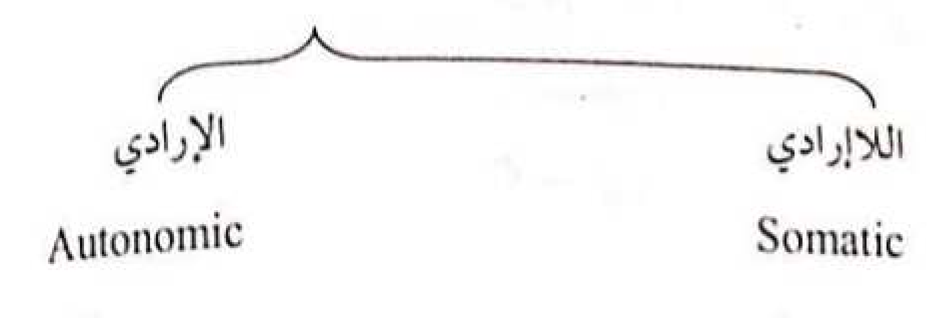
الفسيولوجي، هو علم وظائف الأعضاء، والسيكولوجي هو علم النفس، وهذه النظرية عبارة عن ربط علاقة معينة بين وظائف الجسم وبين سرعة إنجاز الفعل والزمن الذي يحدث فيه الفعل.



ومن الناحية الفسيولوجية وجد أن وظائف الجسم المختلفة يتحكم فيها كلٌّ من الجهاز العصبي وجهاز الغدد الصماء (الهرمونات)، أي أن وظائف الجسم تكون تحت سيطرة التحكُّم العصبي والهرموني، وثمة

علاقة ما بين هذين الجهازين؛ فهما مرتبطان ارتباطًا وثيقًا ببعضهما، بل وكل أعضاء الجسم.

ومن الناحية الوظيفية يتكوَّن الجهاز العصبي من:



Sympathetic　　Parasympathetic

ويقوم هذا الجهاز بإفراز هرمونات وقت الشدة؛ حيث تؤثر هذه الهرمونات على وظائف الأعضاء.

ويقوم كلٌّ من الجهاز العصبي nervous system والغدد الصماء endocrine glands بالتحكم في وظائف الجسم المختلفة، فالوظيفة الأساسية للجهاز العصبي هي استقبال المعلومات من أعضاء الحس المختلفة يتبعه إرسال إشارة كيميائية كهربية electrochemical signals إلى أعضاء الجسم المختلفة، ومن هناء يتحكم الجهاز العصبي في الأنشطة وردود الأفعال السريعة، مثل انقباض العضلات.

أما الغدد الصماء؛ فغالبًا ما تتحكم في الوظائف الأيضية

metabolic functions ، ويتم ذلك عن طريق تصنيع وإفراز مواد كيميائية تسمَّى الهرمونات hormones والتي تنطلق إلى الدم؛ حيث تصل إلى العضو المستهدف target organ.

وفي جميع الفقاريات نجد أن الجهاز العصبي وجهاز الغدد الصماء يكملان بعضهما ويعملان معًا لتنظيم وظائف الأعضاء المختلفة والتحكم في علاقة الإنسان بالبيئة المحيطة.

وهنا تجدر الإشارة إلى أن منطقة تحت المهاد hypothalamus في الدماغ تعتبر حلقة الوصل الرئيسية بين الجهاز العصبي والغدد الصماء، ناهيك عما تحدثه هذه الهرمونات من توازن بين البيئة الداخلية والخارجية، ولتبسيط هذه الفكرة فقد قمت لك بهذه الدراسة.....

دراسة عملية:

نفرض أن لدينا شخصين في نفس الظروف الأول (A)، والثاني (B) بنفس الإرادة والذكاء والكفاءة.

وأعطينا أو ألزمنا الشخص الأول (A) بمهمة أو عمل معين (M) على أن ينجزه في وقت معين ومحدد (T).

وألزمنا الشخص الثاني (B) بنفس المهمة (M) على أن ينجزها في وقت معين ومحدد (S)؛ حيث إنَّ (T<S)، أي أن الوقت الذي حدَّدناه للشخص الأول أقل من الوقت الذي حدَّدناه للشخص الثاني.

نفرض أن ساعتين = T، ساعتين ونصف = S.

نلاحظ الآتي في نهاية الدراسة:

الشخص الأول A استطاع أن ينهي المهمة M في الوقت T تمامًا، أما الشخص الثاني B، فعلى الرغم من أنها نفس المهمة M لم يستطع أن ينجزها في الوقت T، وإنما أنجزها في الوقت S تمامًا.

نستنتج أن الشخص الأول A استطاع أن ينجز المهمة في أقل وقت، أما الشخص الثاني B فقد أنجزها في وقت أكبر، أي أن الوقت تمدد مع الشخص الأول بالنسبة للشخص الثاني.

التفسير:

هذه النظرية لها تفسيران: الأول هو التفسير الفسيولوجي، والثاني هو التفسير السيكولوجي (النفسي).

أولاً: التفسير الفسيولوجي:

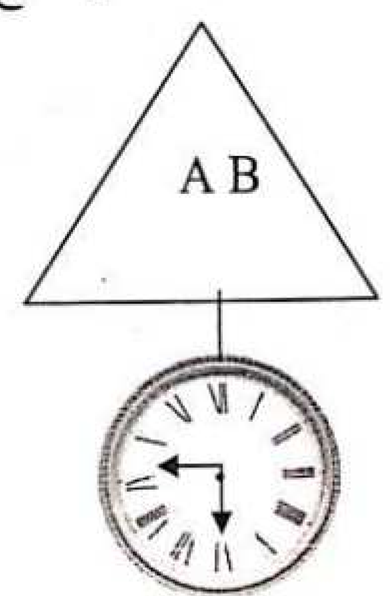
بالرجوع إلى المثال الذي ذكرناه آنفًا؛ فإنه من الناحية الفسيولوجية عندما نضع الشخص الأول A في ظروف معينة بحيث يجب أن ينهي مهمة معينة في الوقت T.

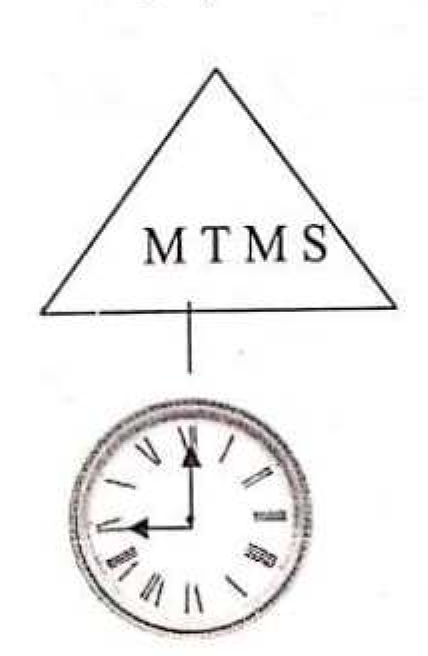
وعندما نضع الشخص الثاني B في إطار الوقت S بحيث يجب أن ينهي مهمته في هذا الوقت.

بالنسبة للشخص الأول A فقد اقتنع أنه يجب أن ينهي مهمته في هذا الوقت، فإنَّ جهازه العصبي والهرموني بدأ يتعامل مع هذه الظروف بما تحتاجه، فبدأ المخ (الهيبوثالاماث) يرسل إشارات إلى الغدد لتفرز الهرمونات التي يحتاجها الجسم ليواجه الظروف التي وضع فيها، وبدأ القلب يضخ كميات أكبر من الدم للأعضاء، ويبدأ العقل يستقبل جلوكوز أكثر لزيادة التركيز، فحركة الجسم تأقلمت مع الإرادة التي وضع نفسه فيها، فأنجز هذه المهمة في هذا الوقت تمامًا.

أما الشخص الثاني؛ فإنه قد وضع نفسه في إطار الوقت S؛ حيث اقتنع أنه يجب أن ينهي هذه المهمة في هذا الوقت، فبدأ جهازه العصبي والهرموني يرسل إشارات لينهي هذه المهمة في هذا الوقت.

فنلاحظ أن B لا يستطيع أن ينهي هذه المهمة نفسها في الوقت T





نلاحظ الآتي:

إنَّ الوقت نفسه ثابت؛ حيث تتكوّن الساعة من ستين دقيقة، والدقيقة من ستين ثانية.. وهكذا.

ولكن من الناحية الفسيولوجية؛ فإنَّ الوقت يمكن تمديده اعتمادًا على القوة الداخلية.. إذا توفرت الإرادة والعزيمة والظروف المعينة التي يتم فيها تشغيل الأجهزة الداخلية بكفاءة لتؤدي العمل في الظروف التي وضع نفسه فيها.

ومن هنا نلاحظ أهمية وضع وتحديد وقت معين لإنجاز أي عمل؛ لأنه بمجرد أن تحدد وقتًا معينًا لفعل شيء؛ فإنَّ العقل الباطن يتعامل مع هذا الوقت على أنه حقيقة، فيأخذ جزءًا من التفكير، ويبدأ المخ يتعامل مع باقي أجهزة الجسم على أنه يجب أن ينهي هذه المهمة في هذا الوقت بالتحديد، وهذه هي فسيولوجيا الوقت باختصار، وكما قال (نابليون): «الإرادة القوية تقصر المسافات الطويلة».

فكلما زادت الإرادة زاد التركيز أصبح الخضوع لمضيعات الوقت أقل.

التفسير السيكولوجي (النفسي):

عندما يعطي الشخص فرصة معينة من الوقت لإتمام عمل معين؛

فإنه يتحمل مسئولية إنجاز هذا العمل أمام نفسه وأمام الآخرين لما يترتب عليه من مصالح.

وأيضًا؛ فإنَّ الفعل الإنساني مرتبط بالوقت، فالوقت ليس معنى مجردًا، وإنما يتحدَّد معناه بالحركة والنشاط الذي يحدث فيه، ويمكن تقييم أي عمل ناجح في ضوء الوقت الذي تمَّ فيه إنجاز هذا العمل.

وحرية الإنسان تعتمد على الوقت؛ فالإنسان حرٌّ طالما لديه متسع من الوقت يستطيع من خلاله تحقيق مقاصده، وهو حرٌّ أيضًا في تنظيمه.

ويتوقف الإيقاع الزمني على ما يحدث فيه من أحداث، فقد تمر سنوات كثيرة على مجتمع ما لا يشعر بمرورها، وقد تحدث تغيرات سريعة في سنوات قليلة في مجتمع آخر، وهذا يفسر لنا ما حدث في التجربة اليابانية؛ حيث حقَّقت اليابان تقدُّمًا تكنولوجيًّا مذهلاً في سنوات قليلة من عمر التاريخ، وإذا نظرنا إلى ما حدث في نفس الفترة في بلاد أخرى نجد أن الاختلاف ليس في الزمن، ولكن في إيقاع الأحداث وتطورها.

يقول عالم الاجتماع الشهير (بنزيم سوروكين): «حياة الإنسان -في النهاية- ما هي إلا سباق متواصل مع الزمن من خلال النشاطات المتعددة».

ونستنتج من الناحية السيكولوجية أن الزمن يمكن تمديده

بملاحظة الفعل الذي تمّ فيه؛ حيث يقاس الوقت بالفعل الذي تمّ إنجازه في هذا الوقت.

ومن التجربة السابقة؛ فإنّ الشخص الأول A أنجز مهمة في وقت أقل من الثاني B وهي نفس المهمة، أي أن الوقت الفارق يأتي في صالح الشخص الأول A وهذه هي فسيولوجيا الوقت من الناحية السيكولوجية.

الاستنتاج: هذا يعني أنك من الممكن أن تقضي شهرًا كاملاً في إنجاز عمل لا يحتاج لأكثر من أسبوع.

إثبات النظرية رياضيًا:

يمكن تلخيص النظرية في العلاقات الآتية: $S= \overline{WF}$

حيث إن: F = قوة فسيولوجيا الأعضاء والقوة الداخلية التي يصنعها الإنسان.

W = الفعل والإنجاز والمسافة التي يتم قطعها في وقت S.

S = الوقت والزمن اللازم لإنجاز الفعل W.

ونلاحظ أن العلاقة بين F وبين S علاقة عكسية، أي أنه كلما زادت القوة قلّ الوقت اللازم، وزاد الفعل M.



1

S_F_F W

W
F = ______
S

CC

ومن خلال الرسم البياني التالي:

نلاحظ من الرسم أنه عند زيادة القوة الداخلية يزداد الفعل بنفس المعدل

% F

١٠٠
٩٠
٨٠
٧٠
٦٠
٥٠
٤٠
٣٠
٢٠
١٠

W

10 20 30 40 50 60 70 80 90 100 %

ونلاحظ أيضًا عند زيادة القوة يقل الوقت اللازم لإنجاز العمل.

%
F
١٠٠
٩٠
٨٠
٧٠
٦٠
٥٠
٤٠
٣٠
٢٠
١٠
S
5 10 15 20 25 30 35 40 45 50 55 60 min

ملاحظة فسيولوجيا الوقت في الحياة اليومية:

نحن نلاحظ فسيولوجيا الوقت في الحياة اليومية وعلى مستوى الحياة الدراسية والعملية من خلال هذه الأسئلة والتي توضح سير عملي وجوهري للنظرية.

- لماذا تستطيع إنهاء مادة من المواد الدراسية مذاكرة ومراجعة في وقت قليل قبل الامتحان مع أنك لا تستطيع أن تنهيها في وقت متسع وكبير خلال العام الدراسي؟!

- لماذا تستطيع إنهاء وإجابة جميع الأسئلة في وقت الامتحان مع العلم أنه لو أعطيت هذه الأسئلة في وقت عادي لا تستطيع أن تنجزها في هذا الوقت؟!

- في المسابقات التي تعتمد على الوقت حتى يفوز اللاعب مثل جري الميل في أقل وقت يستطيع اللاعب جري الميل في دقائق قليلة جدًّا، وإذا وضعنا هذا اللاعب في خارج المسابقة؛ فإنه لا يستطيع أن يجري الميل في هذا الوقت.

- لماذا تقدَّمت بعض الدول تقدُّمًا هائلاً في سنوات قليلة، بينما بعض الدول في نفس هذه السنوات لم تصنع شيئًا؟!

- لماذا نجح بعض الأشخاص وتركوا بصمات بعد وفاتهم، بينما



أتى بعض الأشخاص إلى الحياة وذهب ولم يترك بصمة واحدة؟!

هذه الأسئلة تفسرها نظرية فسيولوجيا الوقت...

نظرية فسيولوجيا الوقت وقوة التفكير:



إذا طبَّقنا هذه النظرية على العقل والتفكير؛ فهي ترتبط أيضًا بالجهاز العصبي والهرموني.

فإذا توفرت الإرادة والحاجة إلى التفكير الجاد لفكرة معينة أو لمشروع معين؛ فإنَّ تفسير العقل للأفكار في مراكزه المعينة يعتمد على قوة الإرادة والحاجة إلى التفكير؛ حيث يتعامل العقل، وبالتالي باقي الجسم مع الأفكار حسب قوتها والحاجة إلى إخراجها.

فإذا كانت الفكرة عند شخص تأخذ دقيقتين مثلاً؛ فإنها في شخص آخر تأخذ ٥ دقائق نفس الفكرة؛ لأن الأول استطاع أن يمدد الوقت؛ حيث أنهى هذه المهمة، وهي التفكير في وقت أقل.

$WF=S$

W = قوة التفكير.

F= قوة فسيولوجيا الأعضاء.

S= الوقت اللازم للتفكير.

فسيولوجيا الوقت والوقت الفسيولوجي:

تختلف فسيولوجيا الوقت عن الوقت الفسيولوجي؛ فالوقت الفسيولوجي عبارة عن تعوُّد الإنسان على فعل شيء معين في وقت معين، مثلاً إذا تعود الشخص أن يتناول وجبة الغذاء مثلاً الساعة الواحدة ظهرًا؛ فإنه سوف يجد إحساسًا بالجوع عندما يأتي هذا الوقت كل يوم، وتسمَّى ساعة فسيولوجية، أما فسيولوجيا الوقت؛ فهي دراسة لعلاقة الوقت ووظائف الجسم بإنجاز فعل معين.

أهمية فسيولوجيا الوقت:

تأتي أهمية فسيولوجيا الوقت في المرتبة الأولى عند دراسة أسباب التقدُّم والتخلُّف بين الدول، ودراسة أسباب النجاح والإخفاق، وتكمن أهميتها في التخطيط للمشروعات.

ومن خلال هذه النظرية نستطيع أن نحقِّق ما نريد في أقل وقت ممكن بالتخطيط السليم وتحديد الوقت، وسوف نتحدَّث -إنْ شاء الله- عن كيفية استخدام فسيولوجيا الوقت في التقدُّم والنهضة الحديثة، وفي زيادة إنتاج الشركات وتحقيق الأهداف لكل من الأفراد والجماعات حتى نستطيع أن نلحق بركب وسفينة النجاح.

وهناك فوائد عديدة لفسيولوجيا الوقت لمسنا بعضها، وسوف تكونون قادرين على إضافة غيرها من خلال الملاحظة والتجربة وهي كالتالي:

الأهمية العامة:

- تحقيق المزيد من النتائج أثناء العمل والدراسة وفي المنزل وأثناء وقت الراحة.
- تحقيق حياة أكثر توازنًا.
- تقليل الضغوط في الحياة.
- أن تكونوا أكثر انضباطًا وحزمًا.
- تحقيق المزيد من تدعيم الرؤيا لتدعيم جهودكم.
- تحقيق المزيد من الدافع لإتمام ما تريدون.
- أن تنعموا بالمزيد من النجاح في الحياة العملية.
- زيادة تقديركم لأنفسكم وإيمانكم بأنفسكم.
- أن يكون لديكم المزيد من الحافز والتحرُّك بفكركم نحو (أنا أستطيع) بدلاً من (أنا لا أستطيع).
- معرفة المجتمع لأهمية فسيولوجيا الوقت وتطبيقها مما يؤدي إلى سرعة الحركة داخل المجتمع، وبالتالي زيادة الإنتاج.

الفوائد الوظيفية:

إذا كنتم تجيدون فسيولوجيا الوقت؛ فإنكم سوف تصبحون...

- أكثر إنتاجًا وتميزًا.

- أكثر قدرةً على استغلال الفرص الوظيفية.

- أكثر تنظيمًا في أساليب عملكم.

- أكثر قدرةً على التفويض.

- أكثر قدرةً على العمل في المجالات الرئيسية.

- أكثر سيطرةً على المعوقات.

- أكثر قدرةً على التركيز.

- أكثر قدرةً على تجنُّب التأجيلات.

- أكثر قدرةً على التحلي بروح الفريق.

الفوائد للآخرين:

إنَّ مقدرتكم على استخدام فسيولوجيا الوقت من خلال إدارة الوقت وتحديد الأهداف لا تعطيكم أنتم الفوائد فقط، ولكن يمكن أن تفيدوا الآخرين أيضًا، وذلك عن طريق...

- تحسين توظيف الوقت لكلِّ فرد من الأفراد المحيطين بكم.

- تحسين الانضباط بصورة شاملة.

- استخدام الآخرين لوقتهم بصورة أكثر فائدةً.

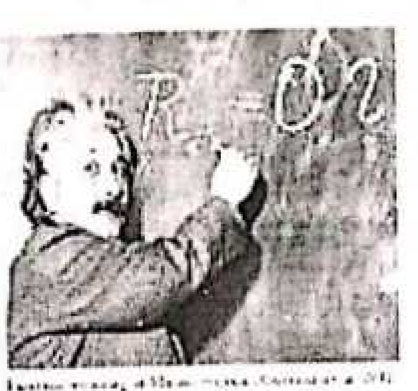
- وضع نماذج جيدة من الأمثلة والقدوة الحسنة.

- تطور عام في تحمل المسئولية وتنمية المهارات المختلفة.

- تنمية المعرفة وتفهم موضع الآخرين ومعرفة المنتظر منهم.

* * *

العلاقة بين النسبية لأينشتين وبين نظرية فسيولوجيا الوقت



لقد أثبت أينشتين من خلال نظرية النسبية العامة والخاصة سنة ١٩٠٥م أن الوقت نسبي، أي أنه ليس ثابتًا، وقد حصل أينشتين على جائزة نوبل.

وأبسط تفسير للنسبية هو أنك إذا جلست على سطح ملتهب؛ فإنَّ الثانية تمر عليك كالساعة، أما إذا جلست على شيء جميل؛ فإنَّ الساعة تصبح كالثانية، وهذه هي النسبية كما قال أينشتين، وقد أثبت أيضًا إمكانية تمدد الوقت اعتمادًا على الجسيمات وسرعة الضوء، أي أن النسبية تعتمد على المادية البحتة (جسيمات - سرعة الضوء).

أما فسيولوجيا الوقت؛ فهي عبارة عن إثبات أن الوقت يتمدد من الناحية الفسيولوجية والنفسية اعتمادًا على الذاتية المطلقة، أي إرادة الإنسان والقوة الداخلية لديه بعون الله تعالى وقدرته.

والعلاقة بينهما أن الوقت يتمدد؛ فأينشتين اعتمد على سرعة الضوء والجسيمات المقذوفة بسرعة معينة، أما فسيولوجيا الوقت؛ فتعتمد اعتمادًا كليًا على قوة الإنسان نفسه الذي يصنع الفعل في وقت معين.

التطبيق... الطريق إلى الإنجاز:

كيف نستخدم فسيولوجيا الوقت؟



«المعرفة وحدها لا تكفي، لا بدَّ أن يصاحبها التطبيق، والاستعداد وحده لا يكفي؛ فلا بدَّ من العمل» [جوته].

عندما بدأت ألاحظ فسيولوجيا الوقت، وعرضت هذه الحقيقة أو -إنْ شئت- فقُل هذه الفكرة على فئات مختلفة من المجتمع؛ اكتشفت أنها حقيقة يعترف بها الجميع بعد شرحها وتفسيرها لهم، ولكن الحقائق تظل مجهولة حتى يكتشفها الباحثون، فقد نكون جميعًا نستخدمها دون علم مسبق بما سيحدث من إنجاز وتحقيق للأهداف، ولكن الدرس الأهم هو أن تأخذ خطوات فعلية وبسيطة لتفعيل النظرية في حياتك اليومية.

والأهـم هـو أن تعلـم أن هنـاك فسـيولوجيا للوقـت، وأنـك تستطيع تفعيلها بسهولة باتباع الخطوات التالية:

١- استعنْ بالله ولا تعجز، واعلمْ أنه لا يضيع أجر مَن أحسن عملاً.

٢- حدِّد أهدافك واجعلها أمامك، حدِّد ما تعمل من أجله، سجِّل أهدافك في خطتك اليومية، وارجع إليها باستمرار، ثم ضع تسلسلاً زمنيًا منطقيًا لإنجاز كل هدف.

٣- حدِّد أوقات لمهام جدولك اليومي، أعط لكلٍّ مهمة الوقت الكافي لإنجازها، وإذا انتهيت من المهمة مبكرًا ابدأ بإنجاز التالية.

٤- حدِّد باستمرار الوقت اللازم لإنجاز كل مهمة؛ لأنه من فسيولوجيا الوقت نستنتج أن تحديد الوقت اللازم لإنجاز المهام يؤدي إلى حدوث النتائج المطلوبة بشكل أسرع.

٥- أعط لكل مهمة الوقت الكافي لإنجازها.. هذه هي الطريقة الصحيحة؛ حيث إنك تحتاج لإنجاز المهمة بشكل صحيح من أول محاولة حتى لا تتعرض لضغوط تسارع الوقت المحدد، فلن تستفيد شيئًا من تكرار العمل مرتين.

٦- قسِّم الأهداف إلى مهام أساسية، لا يهم إنْ كان الهدف كبيرًا أم



صغيرًا، أي هدف قد يبدو حلم بعيد المنال حتى تبدأ في تقسيمه إلى خطوات عمل صغيرة جدًّا، يمكن أن تبدأ بها في الحال؛ حيث إنَّ تقسيم الهدف إلى مهام أساسية يجعلك تنجز خطوات توصلك إلى ما كنت تحلم به، إذا فشلت في عمل هذا؛ ستصبح أحلامك بعيدة المنال لذلك إذا قابلت مهمة كبيرة لا تنزعج وتعامل معها جيدًا.

وقُمْ بتقسيم المهمة الكبيرة إلى أجزاء صغيرة يسهل إنجازها:



- أضف إلى يومك وقتًا جديدًا عن طريق استخدام الأوقات الضائعة مثل:

- أوقات المواصلات.

- أوقات الانتظار.

- الأوقات البينية (بين النشاطات).

٧- ضع خطة لكلِّ مشروع، سجِّل الهدف المراد إنجازه في قمة القائمة، يمكن تقسيم كل مهمة إلى خطوات لكلٍّ منها ميعاد نهائي لإنجازها، تزودك الخطة المرنة بحلول للمواقف الحرجة

مما يؤدي مباشرة لإنجاز مهمتك.

٨- حدِّد خطوات عملك قبل أن تبدأ، خُذ وقتك في عمل خلاصة سريعة للمشروع، قسِّمه إلى خطوات وقُمْ بتحديد الوقت؛ حيث إنَّ دقيقة واحدة من التخطيط الفعَّال تغنيك عن ساعة من التفكير، فالتلخيص الجيد للمشروع هو طريقك لإنجازه في الحال.

٩- إذا أردت أن تنجز عليك أن تركِّز على ما هو أكثر أهميةً.

١٠- استغلْ الأوقات التي تكون فيها في ذروة طاقتك لإنجاز المهام الأكثر إلحاحًا.

١٠- ابدأ فورًا.. اتخذ شعار (قُمْ بعملك الآن)، وإنْ لم تبدأ؛ فلن تنتهي، إذا انتظرت انتظام بعض الأمور، فقد تفقدها كلها، إنجاز بعض الخطوات كل يوم يصل بك إلى تحقيق هدفك، فلا تؤجل عملك وقُمْ به الآن.

١١- والأهم هو الضراعة إلى الله والدعاء بالبركة في الوقت.

١٢- الاحتراز من المعاصي مع الإكثار من الطاعات، فإنَّ ذلك يكون سببًا في بركة الوقت مصداقًا لقوله ﷺ: «مَنْ سَرَّهُ أَنْ يُبْسَطَ لَهُ فِي رِزْقِهِ، أَوْ يُنْسَأَ لَهُ فِي أَثَرِهِ، فَلْيَصِلْ رَحِمَهُ».

١٤ - أين تبذل الجهد في حياتك؟

استعان أصحاب السفينة بجميع الخبراء الموجودين، لكن لم يستطع أحد منهم معرفة كيف يصلح المحرك، ثم أحضروا رجلًا عجوزًا يعمل في إصلاح السفن منذ أن كان شابًا يافعًا.

كان يحمل حقيبة أدوات كبيرة معه.. وعندما وصل باشر في العمل.. فحص المحرك بشكل دقيق، من القمة إلى القاع.

كان هناك اثنان من أصحاب السفينة معه يراقبونه، راجين أن يعرف ماذا يفعل لإصلاح المحرك.

بعد الانتهاء من الفحص، ذهب الرجل العجوز إلى حقيبته وأخرج مطرقة صغيرة.. وبهدوء طرق على جزء من المحرك.

وفورًا عاد المحرك للحياة.. وبعناية أعاد المطرقة إلى مكانها.

المحرك تمَّ إصلاحه!!

بعد أسبوع استلموا أصحاب السفينة فاتورة الإصلاح من الرجل العجوز، وكانت عشرة آلاف دولار.. ماذا؟!

أصحاب السفينة هتفوا: (هو بالكاد فعل شيئًا)!!

لذلك كتبوا للرجل العجوز ملاحظة تقول: (رجاءً أرسل لنا فاتورة مفصلة).

الرجل أرسل الفاتورة كالتالي:

- الطرق بالمطرقة $2.00

- المعرفة أين تطرق $9998.00

العبرة من القصة:

الجهد مهم، لكن معرفة أين تبذل الجهد في حياتك هو ما يصنع الفرق..

***

صور من حرص السلف
-رضوان الله عليهم-
على وقتهم

فَتَشَبَّهوا إن لَمْ تكُونوا مِثلَهُم   إنَّ التَّشَبُّهَ بِالرِّجالِ فَلاحُ

- هذا الإمام أبو بكر الأنباري يدخل عليه الطبيب في مرض موته، فينظر إلى بوله ويقول له: «قد كنت شيئًا لا يفعله أحد»، ثم يخرج فيقول: «ما يجيء منه شيء»، أي أنه فقد الأمل في شفائه، ويعود إليه ويسأله: «ما الذي كنت تفعل؟!» فيقول الإمام -رحمه الله: «كنت أعيد في كل أسبوع عشرة آلاف ورقة»، أي: يقرأ ويكتب ويحفظ عشرة آلاف ورقة أسبوعيًا.

- وهذه امرأة الإمام الزهري -شيخ الإمام مالك صاحب المذهب المعروف- تشكو من تعلق زوجها بالكتب، فتقول: «والله، إنَّ هذه الكتب أشد عليَّ من ثلاث ضرائر!!».

- وهذا العلامة ابن الجوزي يقول عن نفسه: «وإني أخبر عن حالي

ما أشبع من مطالعة الكتب، وإذا رأيت كتابًا لم أره، فكأني وقعت على كنز، فلو أني قلت: إني قد طالعت عشرين ألف مجلد كان أكثر وأنا بعد في طلب الكتب».

- وهذا عبد الرحمن بن تيمية يحكي عن جده فيقول: «كان الجد إذا دخل الخلاء يقول لي: اقرأ هذا الكتاب، وارفع صوتك حتى أسمع» مخافة أن يضيع الوقت الذي يدخل فيه الحمام دون استفادة.

- أما إمام المفسرين على مر العصور ابن جرير الطبري، فيحكى عنه أنه مكث أربعين عامًا يكتب في كلِّ يوم أربعين ورقة.

***

اعرف واجباتك
وفاضل بين أولوياتك



لكي تكون ناجحًا، عليك أن تقرر بدقة ما الذي تريد أن تحققه، ثم تدفع الثمن اللازم للحصول على ما تريد.

لكي تعرف ما الذي يجب أن تضعه في جدولك:

يجب أن تعرف ما هي الواجبات المطلوبة منك، أو ما هي الالتزامات التي تساعدك لتحقق أهدافك، وقد يحتاج بعض الأمر إلى التضحية ببعض أوقات الراحة، وهذا هو الفارق بين مَن يريد النجاح فعلاً ولا يرضى لنفسه أن يعيش بلا هدف، وبين مَن يعيش لهوًا ولعبًا ليس له هدف ولا غاية تصرفه عما يضيعه من أوقات وما يفنيه من أيام.

يقول سيدنا عمر ﷺ: «إني أكره الرجل، أن أراه يمشي سبهللاً، لا في أمر دنيا، ولا في أمر آخرة».

احفظ القرآن في نصف ساعة:

- إذا فرضنا أنك تحفظ (٥) آيات يوميًا؛ فإنك تحفظ شهريًا

(١٥٠) آية، إذًا تكون حفظت أكثر من جزء من سورة «البقرة» في شهر (الجزء الأول ينتهي عند الآية (١٤٢)، وبعد شهرين تكون حفظت ٣٠٠ آية، أي: أنهيت سورة «البقرة» في شهرين (٢٨٦) آية، أي: تحتاج حوالي ٣ سنوات ونصف لكي تحفظ القرآن كاملاً.

ما رأيك في أن نبدأ حفظ كتاب الله كاملاً في المواصلات؟!

مظاهر فوضى الوقت:

١- الاشتغال بثانويات الأمور أو هوامشها عن أصولها وقلبها.

٢- إعطاء العمل البسيط فوق ما يستحق من الجهد والوقت.

٣- تضييع الساعات الطوال بغير عمل بالمرة.

٤- تراكم أكثر من عمل في وقت واحد، بل في لحظة واحدة.

أسباب فوضى الوقت:

١- الأسرة التي لا تراعي حرمة الوقت.

٢- الصحبة السيئة.

٣- عدم تقدير قيمة الوقت.

٤- إهمال النفس من المحاسبة على الأعمال.

٥- المعصية وإهمال النفس من التزكية.



٦- الغفلة من عواقب فوضى الوقت.

آثار فوضى الوقت:

١- ضياع العمر بغير فائدة أو بغير فائدة لا تذكر.. «مَنْ أَمْضَى يَوْمَهُ فِي غَيْرِ حَقٍّ قَضَاهُ، أَوْ فَرْضٍ أَدَّاهُ، أَوْ مَجْدٍ أَثَّلَهُ أَوْ حَمْدٍ حَصَّلَهُ، أَوْ خَيْرٍ أَسَّسَهُ أَوْ عِلْمٍ اقْتَبَسَهُ، فَقَدْ عَقَّ يَوْمَهُ وَظَلَمَ نَفْسَهُ».

٢- القلق والاضطراب النفسي؛ لأن الفوضوي في وقته ينسى قلبه من التطهير، فيقع في المعاصي والذنوب نتيجة لفراغه، فيكون في ذلك موت القلب (نفسك إنْ لم تشغلها في الحق شغلتك بالباطل).

٣- الذل والهوان في الدنيا والحسرة والندامة يوم القيامة؛ لأنه يلقى ربه ويضيع عمره فيما لا يفيد، فيتحسر يوم لا ينفع الحسرة، ويتمنى العودة إلى الدنيا والإصلاح.

قال تعالى: ﴿أَن تَقُولَ نَفْسٌ يَا حَسْرَتَا عَلَىٰ مَا فَرَّطتُ فِي جَنبِ اللَّهِ وَإِن كُنتُ لَمِنَ السَّاخِرِينَ﴾ [الزمر: ٥٦].

وقال تعالى: ﴿حَتَّىٰ إِذَا جَاءَ أَحَدَهُمُ الْمَوْتُ قَالَ رَبِّ ارْجِعُونِ﴾

[المؤمنون: ٩٩].



الحماس الذاتي هو نقطة البداية :

غالبًا ما يكرر أكثر الأشخاص ويتردد على ألسنتهم أننا نفقد الحماس وقوة الإرادة، وكثيرًا ما يقول قائلهم: ليس هناك ما يحمسني أو يدفعني ويشجعني على التفوق، ويكاد يكون هذا هو العذر الوحيد عن كل مشكلة تتعلق بالتقدُّم والإنجاز.

وسنبيِّن في هذا الفصل أهم الأسباب التي تؤدي إلى التغيير والحماس الذاتي، وإذا فهمت هذه المبادئ تمامًا تكون قد وضعت قدميك على الطريق الصحيح لتخطو أكبر الخطوات في طريق التقدُّم والنجاح الدراسي والحياتي بشكل عام.

يتحقق الحماس الذاتي بعشر خطوات :

١) حدِّد الهدف:



إنَّ من الأهمية بمكان أن تحدِّد أهدافًا واضحة في حياتك، لكي تحقِّق النجاح بالمستوى المطلوب.

وحديثي هنا ليس عن أهمية الأهداف؛ فقد أثبتت فسيولوجيا

الوقت أن الهدف هو المحرك الأساسي للعمل والإنجاز، وإنما حديثنا هنا عن كيفية تحديد الأهداف.. فعندما تبدأ في تحديد الأهداف يجب أن تعلم أن هناك مواصفات للهدف، كما أن هناك مواصفات يجب أن تتوافر في الشخص الذي يريد أن يحدّد الهدف.

واليك بيانها باختصار:

مواصفات الهدف:

١) واضح ومحدد ودقيق.

٢) يجمع بين الطموح والواقعية.

٣) مفيد للدين والوطن والمجتمع.

٤) أن يكون محددًا بزمن ويمكن قياسه.

٥) أن يكون قابلاً للتحقيق ويمكن إنجازه.

الصفات النفسية التي يجب توافرها فيك حتى تستطيع أن تحقق هدفك:

١) أن تكون مؤمن بالهدف إيمان لا ينقطع.

٢) الأمل والتفاؤل والصبر والمثابرة.

٣) بذل قصارى الجهد مع العزم والتحدي.

٤) التوكل على الله ﷻ.

٥) القدرة على تخيل تفاصيل الهدف بكل وضوح.

كيف تحدد الهدف:

١) خُذ الآن ورقة وقلم، واجلسْ في مكان هادئ، وابدأ في كتابة كل أحلامك وطموحاتك بدون قيود، وضع كل المعوقات جانبًا حتى تستطيع التفكير بحرية.

٢) خُذْ ورقة أخرى، واكتبْ بها نقاط القوة الخاصة بك، وكذلك نقاط الضعف بكلٍّ صراحة.

٣) **صل بينهم**، وابدأ في تحديد هدفك ما بين نقاط قوتك ونقاط ضعفك بناء على الأحلام التي تريد تحقيقها.

٤) **استشر** شخص تثق بقدرته وتجربته في الحياة، ويكون ممن **يحبونك** لتأخذ رأيه في الأهداف التي وضعتها.

٥) **قسّم** الهدف الذي توصلت إلى تحديده إلى أهداف مرحلية ومهمات صغيرة؛ وبذلك تكون قد وضعت خطة كاملة لتحقيق أهدافك.. ثم تنتقل معي إلى الخطوة التالية.

٢) تعرف على قوتك:

إنَّ من نعم الله على العبد أن يهبه المقدرة على معرفة ذاته وقوتها، والقدرة على وضعها في الموضع اللائق بها؛ إذ إنَّ جهل الإنسان نفسه



وعدم معرفته بقدراته يجعله يقيم ذاته تقيمًا خاطئًا، فإما أن يعطيها أكثر مما تستحق فيثقل كاهلها، وإما أن يزدري ذاته ويقلل من قيمتها فيسقط نفسه.. فالشعور السيئ عن النفس له تأثير كبير في تدمير الإيجابيات التي يملكها الشخص، فالمشاعر والأحاسيس التي نملكها تجاه أنفسنا هي التي تكسبنا الشخصية القوية المتميزة أو تجعلنا سلبيين خاملين.

إننا لن نتذوق طعم النجاح والإنجاز حتى نقاسي مرارة الإخفاق والاضطراب في بداية الطريق، وهذه الحقيقة نلاحظها جميعًا سواء في طريق التغيير والالتزام أو تحقيق الأهداف والتطلعات لمستقبل مشرق، فعندما نحدِّد أهدافًا واضحة ثم نسعى بكلِّ قوة إلى تحقيقها؛ فحتمًا سنواجه في حياتنا كثير من المواقف قد تحولنا إلى أشخاص يائسين وسريعين الاستسلام.

ففي بعض الأحيان وبمجرد أن تقابلنا مشكلة كبيرة نهرب منها أو نقف حائرين في حلها؛ حيث يدفعنا التشاؤم والافتقار إلى الإيمان بالذات (الثقة بالنفس) إلى أن نسلك طريقًا أسهل أو أن نكف ونتوقف عن المحاولة لذا عندما تقابلنا إحدى العقبات والصعوبات كالنقد السلبي أو النقد الهدام الذي يدمر القوة الداخلية لذاتنا واهتزاز الثقة بالنفس؛ فإننا حقًا نعلن سريعًا أن المشكلة غير قابلة للحل حتى دون أن نفكر في المحاولة مرة أخرى.

وطريقة التفكير هذه تتخلل حياة كثير من الأشخاص وهم في العادة أشخاص تعساء لم يحققوا الكثير في حياتهم؛ لأنهم فتحوا آذانهم لأقوال الآخرين اليائسين والمحبطين والذين يجيدون فن التحطيم!!

حتى يمكننا الاستمرار قدمًا وإلى الأمام وإلى مستقبل زاهر والمحاولة مرة أخرى يجب أن يكون لدينا نظرة مشرقة وثقافة إيجابية وإيمان راسخ بقدرتنا على المحافظة على قوتنا الدافعة داخلنا، وعندما تواجهنا عقبة أو مشكلة ما أو حتى فشل، فلا يجب أن نستسلم ونيأس ولا نعير أذننا صاغية للنقد السيئ الذي يحاول النيل من هذه القوة حتى لا يصيبنا الإحباط واليأس المدمر والذي يدمر فيما بعد حياتنا وشخصيتنا وآمالنا وتطلعاتنا!!

ايها الإنسان:

انظرْ إلى العظماء واقرأ عنهم كثيرًا وتأملْ كيف استطاعوا أن يحققوا نجاحات باهرة، وإنجازات عظيمة، وعلى كل الأصعدة، وفي جميع المجالات؟! كيف فجرت في عقولهم ثورة التفكير والإبداع والابتكار، كما قوت في أنفسهم إرادة التحدي، فواجهوا الحياة بإرادة الإنسان التي لا تتحطم، وهكذا حقَّقوا ما أرادوا؟!

سأقدِّم لكم عينة بسيطة من هؤلاء النوابغ والعباقرة الذين حقَّقوا نجاحات باهرة، رغم المعوقات والصعوبات التي أصيبوا بها وحدثت

في حياتهم، من أمثال:

- هنري فورد الذي أفلس خمس مرات في حياته قبل أن ينجح أخيرًا وينشئ شركة فورد.

- إسحاق نيوتن؛ حيث كانت درجاته في المدرسة سيئة للغاية وسخر منه زملاؤه، ولكنه أصبح فيما بعد مكتشفًا عظيمًا، والذي اكتشف قانون الجاذبية.

- توماس أديسون؛ فقد قال معلمه ومدرسه: أنه غبي من أن يتعلم أي شيء، وتوماس أديسون نفسه قد اخترع ١٥٠٠ اختراع فاشل قبل أن ينجح ويخترع الكهرباء.

- وقد قيل عن الفيلسوف سقراط: إنه مفسد لأخلاق الشباب، وقتل بعد تجريعه السم غصبًا، ولم يعرفوا قيمة أفكاره إلا بعد مماته.

- لوي تولستوي مؤلف كتاب (الحرب والسلام) طُرد من الجامعة، ووصف بأنه غير قابل وغير مستعد للتعلُّم.

- وينستون تشرشل رسب في الصف السادس، ولم يستطع الوصول لمنصب رئيس وزراء بريطانيا إلا وهو في ٦٢ من عمره، وذلك بعد أن قضى حياته في الهزائم والفشل، وأصبح بعد ذلك رئيس وزراء بريطانيا العظمى.

وغيرهم الكثيرون من العظماء.

لكي نتحدث بصراحة:

إنَّ ثقة الإنسان بقدراته وإمكانياته وطاقاته الداخلية هي سر نجاحه في الحياة، وإنَّ كلَّ إنسان يملك من القدرات والإمكانيات ما لا تحصى، ولكن عدم الثقة بهذه الإمكانيات هي السبب الرئيسي لعدم نضوج مثل هذه القدرات، وبالتالي استخدامها أ واستغلالها للأسف لا تكون جيدة ولا مفيدة.

كما نلاحظ ونؤكد في هذا المجال أن الإنسان عندما لا يثق بقدراته الجبارة ينعكس تمامًا على ثقة المجتمع بمثل هذه القدرات والإمكانيات.. كلنا نعرف تمامًا أن كثير من الناس يمتلكون من الطاقات الداخلية الهائلة لديهم.. ولكن القلة هُمْ الذين يعرفون أن لديهم مخزونًا هائلاً من هذه الطاقات الإضافية محاولين استخراجها بشكل المطلوب واستثمارها وتفجيرها لكي يحققون ما يشبه المستحيل في الحالات الحرجة.

لعل كل واحد منا يحتفظ في ذاكرته مواقف كثيرة مرت عليه، ولولا تلك الطاقة الداخلية الإضافية لأصيب فيها بالموت المحقق أو تصادفه مشكله كبيرة لا يستطيع الخروج منها إطلاقًا.

ميزان القوة:



القوة هي أن تحب الآخر في صمت، **وهي** أن تساعد الآخرين في سعادة، مع أنك لا تشعر بالسعادة، **وهي** أن تعفو عن الآخرين مع أنهم لا يستحقون العفو، **والقوة** الابتعاد عن المحرمات مع القدرة عليها، **وهي** الانتظار بالرغم من عدم إيمانك بعودته، **والقوة** هي أن تحتفظ بهدوئك في لحظات اليأس، **والقوة** هي الابتسامة مع أنك ترغب في البكاء، والقوة هي إسعاد الآخر بالرغم من أن قلبك محطم.

والقوة هي أن تحتفظ بصمتك في الوقت الذي ترغب فيه بالصراخ من شدة كربك، **والقوة** أن تواسي الغير بالرغم من حاجتك أنت للمواساة، والقوة هي الإيمان.

ولهذه الأسباب وتجاه مرارة الحقيقة وصعوبة الحياة.. اظهر حبك وكُن قويا..

٣- ثق بقدراتك الذاتية:



إنَّ الثقة بالنفس والثقة بالقدرات الذاتية هما أول متطلبات النجاح والتفوق، وذلك قبل الأهداف وقبل الرغبة في التفوق؛ فإذا لم تكن واثقًا من قدراتك الذاتية؛ فلا داعي للمحاولة.. أليس كذلك؟!

وقد يفكر الفرد بأنه بحاجة إلى عنصر سحريّ للنجاح، ولا يدري ما هو هذا العنصر؛ فهل تعتقد أنك تفتقر إلى الأدوات والوسائل والمصادر والفرص والقدرة؟! أو هل ينقصك الذكاء؟!

يجب أن تكف عن هذا التفكير السلبي وتوقفه تمامًا، ولنحاول الآن عمل جرد نتفقد فيه الهبات والمزايا التي اختصك الله بها..

لقد حباك الله بمائة مليون عصب استقبال حسي وبصري.. لقد أكرمك الله بنظام سمعي بالغ الدقة رائع التصميم باهر العمل والأداء.. تبحث.. تستمع إلى كافة ما يجري حولك.. لقد شرَّفك الله بالكلام على سائر مخلوقاته.

لقد هيَّأ لك الله (٥٠٠) عضلة في جسمك تحملك أينما تريد، وأكثر من(٢٠٠) عظمة، وأكثر من (١٠٠) كيلو مترًا من شبكات الشرايين والأوردة، وتصوَّر القلب الذي ينبض أكثر من (١٠٠٠٠٠) مائة ألف نبضة يوميًّا دون توقف، ويضخ أكثر من (٤٠٠٠) جالون من الدم.. هل تشكو إذًا من قلة الثروة؟!

إنَّ ثروتك الشخصية لا حدود لها؛ فاحمد الله عليها.

قوة النفس:

إنَّ حقيقة الاحترام والتقدير تنبع من قوة النفس؛ إذ إنَّ الحياة لا تأتي كما نريد، فالشخص الذي يعتمد على الآخرين في تقدير ذاته وتقييم



قوته قد يفقد يومًا هذه العوامل الخارجية التي يستمد منها قيمته وتقديره، وبالتالي يفقد معها قوته؛ لذا لا بدَّ أن يكون الشعور بالتقدير ينبعث من ذاتك، وليس من مصدر خارجي يمنح لك.. والاختبار الحق لتقدير قوتنا هو أن نفقد كل ما نملك، وتأتي كل الأمور خلاف ما نريد، ومع ذلك لا نزال نحب أنفسنا ونقدرها، ونعتقد أننا لا زلنا محبوبين من قبل الآخرين. فلو اخترنا لأنفسنا التقدير وأكسبناها الاحترام؛ فإننا اخترنا لها الطريق المحفز لبناء التقدير الذاتي.

ما معنى تقدير قوتك؟

عندما نتكلَّم عن التقدير الذاتي، فإنه يقصد به الأشخاص الذين لديهم شعور جيد حول أنفسهم، وهناك كثير من التعريفات لتقدير القوة، والتي تشترك في طريقة معاملتك لنفسك واحترامها، فهو مجموعة من القيم والتفكير والمشاعر التي نملكها حول أنفسنا، فيعود مصطلح التقدير الذاتي إلى مقدار رؤيتك لنفسك، وكيف تشعر اتجاهها.

***

العلاقة بين تقييم قوتك والنجاح

يؤثر تقديرك لذاتك في أسلوب حياتك وطريقة تفكيرك، وفي عملك، وفي مشاعرك نحو الآخرين، وفي نجاحك وإنجاز أهدافك في الحياة، فمع احترامك وتقديرك لذاتك تزداد الفاعلية والإنتاجية، فلا تجعل إخفاقات الماضي تؤثر عليك، فتقودك للوراء أو تقيدك عن السير قدمًا، انس عثرات الماضي، واجعلْ ماضيك سراجًا يمدك بالتجارب والخبرة في كيفية التعامل مع القضايا والأحداث؛ إذ يعتمد مستوى تقديرك لذاتك على تجاربك الفردية.

وهذه بعض الطرق الفعَّالة والتي تساعدنا على بناء أنفسنا إذا نحن استخدمناها.. ومن المهم أن نعرف أننا نستطيع أن نختار الطريق الذي نشعر معه بالثقة، ونستطيع من خلاله أن نعبِّر عن ذاتنا والذي بنيته وأسه مشاعرنا.

أساسيات القوة الرباعية:

١) الإرادة (ما تريد تحقيقه) (الهدف).

٢) الفكر الخلاق (معرفة كيفية تحقيق ما تريده) (التفكير المنطقي الواقعي).

٣) العزيمة (النية الواثقة والصادقة والطامحة والسلعية لتحقيق ما تمنيته وما أردته وما رغبته).

٤) الإصرار (تكرار المحاولات العملية وتطوير المسائل العلمية بشكل مستمر غير مستقر ومتكرر للأفضل والأجمل).

١) اعملْ على تطوير مزايا إيجابية لشخصك:

لا شكَّ أن الشخص الإيجابي يجذب إليه الأشخاص الإيجابيين بحيث يؤدي هذا إلى تجاوب ودعم متبادل من قبل الفريقين.. فالشخص الإيجابي النظرة متحمس ومندفع ومحب للحياة مقبل عليها بكله.. وعلاوةً على ذلك؛ فهو رجل شريف وهو شخص يمكن الاعتماد عليه.

وإنَّ الشخصية الإيجابية تتماشى تمامًا مع العقل السليم والجسم السليم.. كل باعتدال.

* اقرأ كل ما تستطيع قراءته من المعلومات المفيدة.. طالع كتب

العلوم والتفسير والحديث والفلسفة والأدب والتاريخ، ولا تنس كتب السير الذاتية وتراجم الرجال المتفوقين الأبطال والرواد.. إنَّ هذه كنوز يجب أن تعرفها.

٢) اكتب ما تريد تحقيقه:

اكتبْ ما تريد تحقيقه، وضعْ الأهداف لتحقيق ما دوَّنت، واجعلْ هنا وقتًا كافيًا لتحقيق هذه الأهداف، وهنا ملحوظة ضرورية لا بدَّ من ذكرها، وهي الحذر من التثبيط واليأس عند الإخفاق في محاولة تحقيق الأهداف، فلا شكَّ أن الإنجازات الرائعة سبقها إخفاقات عديدة، فقط استمرْ لتحقيق هدفك مع معاودة الكرة عند حدوث الفشل، استعنْ بالله ولا تعجزْ، فالعجز والخور ليسا من صفات النفوس الأبية ذات الهمم العالية.

المراجعة المستمرة للوسائل المستخدمة لتحقيق هذه الأهداف، فهل هذه الوسائل مناسبة وملائمة لإنجاز الهدف؟!

أعد مراجعة أهدافك من فترة إلى أخرى لترى هل حقًّا يمكن إنجازها، أما أنها غير منطقية وغير واقعية، أو لا يمكن تحقيقها في الوقت الحاضر، فترجأ إلى وقت لاحق، يمكنك عرض أهدافك على أحد المقربين لديك، والذي تثق في مصداقيته وعلميته، فتطلب منه المشاركة في كيفية تحقيق هذه الأهداف، والاستفادة من تجارب الآخرين

توفر لك الوقت والجهد.

وهنا لا تنس أن تكافئ نفسك عند تحقيق هدف معين، وأكبر مكافئة تمنحها لنفسك هي الثقة بأنك قادر على الإنجاز وتحقيق أشياء جيدة، اجعلْ تحقيق هذا الهدف يزيدك ثقة بنفسك.

٣) واجه ما تخشاه وما تخافه، وستكتشف بأنك لن تخشاه بعد الآن.

٤) فكِّرْ بما لم تفكر به ستكتشف ما كنت تجهله.

٥) طبِّقْ ما تتمناه وما تفكر به ستحقق أهدافك ومطامحك.

٤) عزِّز موقفك دائمًا:



إنَّ أفضل طريقة للحصول على المزيد من النجاح هي أن تكافئ نفسك على إنتاج السلوك المطلوب.

فمثلاً:

إذا حدَّدت لنفسك الحصول على درجة (ممتاز)، فيستحسن أن تكافئ نفسك على هذا الإنجاز بإعطائها شيئًا ترغب الحصول عليه، فقد ترغب بعشاء فاخر أو ثوب جديد أو غير ذلك مما ترغب به.

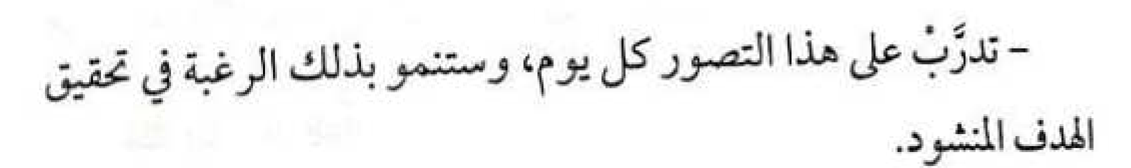
كُنْ منصفًا مع نفسك.. إنَّ المكافآت أو الثواب هي المحرك الأساسي وراء تحقيق أهدافك.

٥) تنمية الرغبة والتفكير المتروي:

- يجب أن تبدأ بإشعال النار والنفخ أو التهوية عليها بعد أن تنتهي من صياغة الأهداف التي تريد تحقيقها لنفسك.

- اقتطعْ دقيقة من وقتك الثمين كل يوم لتستريح فيها قليلاً وتتأمل.

- أغلق عينيك وتصوَّرْ نفسك، وقد حقَّقت الهدف الذي تريده وتطمح لتحقيقه.



- تدرَّبْ على هذا التصور كل يوم، وستنمو بذلك الرغبة في تحقيق الهدف المنشود.

- يجب عليك أن تتعلم كيفية استخدام عقلك بشكل بناء.

- ابحثْ عن الأمور التي لا تعرفها أو تلك التي تريد التعرُّف على المزيد من المعلومات عنها.

إنَّ القدرة على التفكير العقلاني الإيجابي كافية بعون الله للتغلب على معظم عادات الفشل التي توجد لدى الإنسان بشكل عام.

زهور وأشواك:

بينما كان ذلك الرجل يتجوَّل في حديقة بيته.. شاهد بين ظلال الأشجار نبتة فائقة الجمال لم ير مثلها في حياته!! فقرَّر أن يسقيها ويعتني بها أفضل عناية بكلِّ ما أوتي من جُهد.

وبعد مرور عدة أيام.. قام الرجل بتفحص تلك النبتة، وقد ظهرت عليها براعم جميلة جدًّا، وقد شارفت الأزهار على التفتح.. ولكنه لاحظ وجود أشواك كثيرة قاسية خشنة على ساق النبتة.

فقال في نفسه: «كيف يمكن لزهرة فائقة الجمال كهذه أن تمتلك مثل هذه الأشواك القبيحة على ساقها؟!».. وظهرت علامات الإحباط على وجهه.. فأهمل سقاية الأزهار لعدة أيام.. وفي اليوم الذي كانت تستعد فيه الزهرة للتفتح.. جفَّت براعمها.. وماتت.

نهاية القصة:

في داخل كل منا زهرة فائقة الجمال.. وهنالك صفات جميلة قد زرعها الله تعالى فينا منذ ولادتنا، ولكن للأسف هذه الصفات تنمو بين أشواك وأخطاء.. وكثيرٌ منا مَن ينظر إلى نفسه؛ فلا يرى فيها سوى الأشواك.. فيصيبنا الإحباط والألم، وننسى أن نسقي الزهرة الجميلة الكامنة في أعماق أنفسنا.. فتجف.. وتموت تلك الزهرة قبل أن تتفتح وتعرف معنى جمالها المخفي بين طياتها المنطوية على ذاتها.

بعض الأشخاص لا يرون الأزهار في أنفسهم.. وهُمْ يحتاجون دومًا إلى يد عونٍ لتزيل الستار عن أعينهم؛ فيرون حقولاً مُذهلة من الأزهار في أعماق كيانهم.

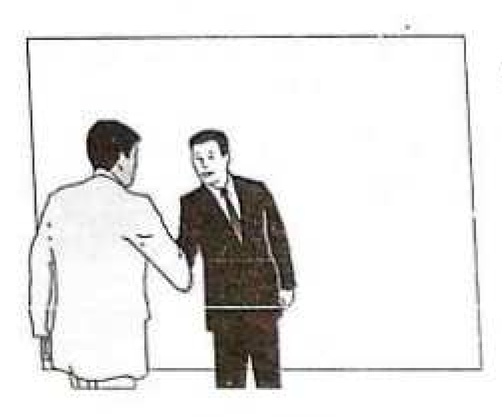
والآن.. أرجو أن تساعدوني وتساعدون أنفسكم.. ولنسقي الأزهار التي تنمو في حقول قلوبنا لتعانق آفاق نفوسنا الحُرة..

٦) اختر أصدقاءك بعناية فائقة:

لا يفكر كثير من الأشخاص أحيانًا بأهم المؤثرات على حياتهم.. وهذا أمر هام جدًا.. وإنَّ الأشخاص الذين تراهم باستمرار لهم أثر كبير على حياتك وتصرفاتك بشكل عام.

وغالبًا ما يميل الفرد إلى التأثر بأسلوب حياة الأشخاص الذين يصادقهم.. فـ«الْمَرْءُ عَلَى دِينِ خَلِيلِهِ؛ فَلْيَنْظُرْ أَحَدُكُمْ مَنْ يُخَالِلُ»، كما قال النبي ﷺ.

٧) احصلْ على مهارات متخصصة:



يمكن أن تكون أحد أفضل الأشخاص الناجحين إذا كانت لديك المهارات اللازمة، والمعلومات المناسبة، والثقة بالنفس، والحماس الذاتي للعمل والدراسة.

ويمكن حضور بعض الدورات الخاصة لتنمية المهارات الفردية اللازمة للنجاح والتميز إلى جانب قراءة الكتب؛ فهناك دورات خاصة لتنمية المهارات المختلفة ودورات للقراءة السريعة مع التركيز ودورات لاجتياز الاختبارات بنجاح، والأهم هو أن تعلم أن: القدرات.. يصنعها الإنسان بقدرة الله، والمهارة.. يكتسبها ويتعلمها الإنسان.

وقال النبي ﷺ: «إِنَّمَا الْعِلْمُ بِالتَّعَلُّمِ، وَإِنَّمَا الْحِلْمُ بِالتَّحَلُّمِ»، كما يتدرب الممثلون كذلك يتدرب الخطباء والكُتّاب، فالتدرُّب مهم جدًّا وخاصة للمبتدئين، وكذلك في كلِّ شيء تريد أن تتعلمه.



وقد كان ديمستين -الخطيب اليوناني العظيم- معيبًا في نطقه.. يسخر منه الناس ويستهزئون به إذا نطق أو تكلَّم فضلاً عن أن يكون خطيبًا.. ولكن أستاذه الذي يعلمه الخطابة شجَّعه على إصلاح عيبه، فعكف على المطالعات المختلفة، وجاهد في إصلاح لسانه حتى رأوا أنه كان يحلق نصف رأسه حتى لا يخرج من باب بيته أو يقابل الناس وأقام في منزله شهرًا يتمرن على الخطابة والإشارة.. وكان يذهب إلى شاطئ البحر ويضع في فمه حصاة.. ويخطب على هدير الموج كأنه جمهور عظيم حتى صلح لسانه.. فانظر معي إلى عزمه وحرصه على التعلُّم وصبره.



٨) استخدمْ أدوات التحميس العقلية الذاتية الخاصة:

يمكن أن تكون عملية التحميس الذاتية سهلة التحقيق إذا عرفت كيف تعمل هذه الطريقة.. خُذْ مثلاً أمرًا لا تتحمس للقيام به، ولنفترض أنه الدراسة.. والآن ابدأ بتلوين هذا الأعمال التي تراها وتحبها عندما تتحمس للقيام بعمل آخر؛ فإذا كنت تشعر بأن الصوت القادم إليك هو الذي يحمسك للقيام بالعمل المطلوب.. أضف هذا الصوت على الصورة التي تراها، وحاول أن تجري كافة التغييرات اللازمة ليصبح هذا العمل الذي لا تتحمس ذاتيًا للقيام به مماثلاً أو مقاربًا للعمل الذي تحبه وتتحمس ذاتيًا للقيام به.

إنَّ ما تفعله في الواقع هو أن تحول العمل الممل أو غير المرغوب به إلى عمل تتحمس للقيام به.

٩) حاولْ حل المشكلات الشخصية:



يصعب على الشخص التركيز إذا كان يواجه مشكلات شخصية حتى ولو كانت لديه مهارات ممتازة.

١٠) حاول تنمية الصبر عندك:

تذكر أن النصر مع الصبر، وأن الصبر لا يعدله شيء في الحياة، وتذكر أن هناك كثيرًا من الموهوبين غير الناجحين في حياتهم بسبب عدم صبرهم، أي أن البعض يضع أهدافًا: واقعية، واضحة، محددة بزمن، قابلة للقياس، ويمكن بلوغها، ولكنه، وعلى الرغم من عمله واجتهاده إلا أنه لا ينجح في بلوغ الهدف.. فإما أنه يفشل في البدء على العمل للهدف، أو أنه يبدأ وبعد فترة يفتر ويتوقف.

وأوضح مثال على هذا.. ما نفعله عادةً عندما نرغب بالتخسيس.. فنضع هدفًا لإنقاص الوزن بمقدار خمسة كيلو في الشهر، نشترك في نادي صحي، ونختار نظام غذائي.. ثم نبدأ التمرين، وبعد الأسبوع الأول.. نتوقف!!

والردُّ الذي سيقوله الكثيرون: «حاول مرة ثانية وثالثة، أو ابدأ من جديد.. يمكنك القيام بهذا!!».. لكن واقعيين، هل إعادة المحاولة تكفي؟! هل تؤمن بأن الأمر أشبه بقطرة الماء البسيطة التي تقسم الصخرة إلى نصفين؟! أم أنه أشبه بمناطحة جدار؟

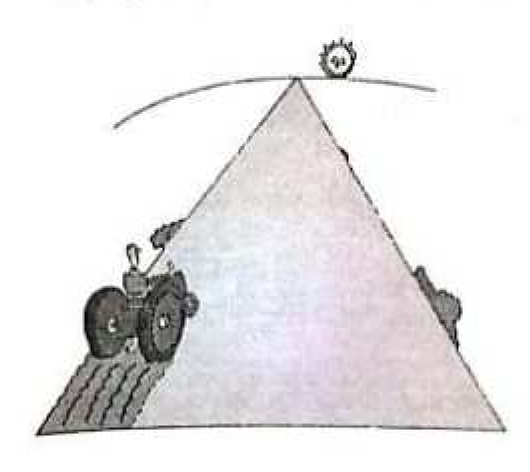
عرّف أينشتاين الجنون بأنه: «تكرار القيام بذات العمل، وتوقع نتائج مغايرة».. عندما نضع الهدف، ونعمل عليه ثم نفشل في تحقيقه، فإنَّ هناك مشكلة أو خطأ قمنا به.. ولو أعدنا العمل واتباع نفس

الطريقة التي وضعناها في المرة السابقة، فإننا في الغالب، سنفشل مرة ثانية.. لذلك الحل ليس في الإعادة فقط، بل في إيجاد سبب الإخفاق وتصحيحه، والمحاولة من جديد.. لمساعدتك على إيجاد أسباب الإخفاق.

إصبِر عَلى ريبِ الزَّمانِ فَإِنَّهُ بِالصَّبرِ تُدرِكُ كُلَّ ما تَتَطَلَّبُ

***

الوصول إلى قمة النجاح عبر مسالك الخوف من الفشل[1]



الثمن قد يكون باهظًا..

من المعترف به أن النجاح يحققه عمومًا أصحاب الشخصية القوية المنفتحة، القادرون على اقتحام المصاعب وتحدي المتغيرات.. إلا أنه يصعب التصديق أن القلقين من ذوي المشاعر السلبية، وفي مقدمتها الخوف، يصلون إلى النجاح بنسب مرتفعة.. ولكن أي نجاح يحققه هؤلاء؟! وإلى أيِّ حدٍّ بإمكانهم الاحتفاظ به في ظل الخوف والأحاسيس المضطربة؟!

لإلقاء الضوء على هذا الواقع الذي يعيشه الكثيرون لا بدَّ من التطرُّق إلى آخر ما توصلت إليه الدراسات في هذا المجال.

---

(1) مقال في مجلة الجيش اللبنانية، العدد (٢٣٤)، كانون الأول ٢٠٠٤م، غريس فرح.

القوة والخوف:

أكَّدت الدراسات النفسية التي تناولت مفهوم النجاح والعوامل الداخلة في تحقيقه، على أن الناجحين نوعان: نوع قوي يحدِّد أهدافه ويسعى إليها بخُطا ثابتة ومدروسة، ونوع يجهد للوصول إلى القمة؛ لأنه يخاف من أن يُقال: إنه فاشل.

هذا النوع من الناس المعنيين بالدراسة، يحققون عمومًا نجاحات سلبية مبنية على الحقد والتحدي والخوف من الانتقاد، وهي أحاسيس تتسبب بها في معظم الأحيان عوامل مختلفة أهمها، رواسب المعاناة من بطالة الآباء، إضافة إلى الخجل المتأصل نتيجة الرسوب في الدراسة خلال مرحلتي الطفولة والمراهقة.

كيف تنعكس هذه الرواسب؟

الأبناء الذين يعيشون في أجواء عائلية قوامها الفقر والبطالة، ينشئون وبهم جشع لا يهدأ إلى المال والشهرة والنجاح، وفي الوقت نفسه يشعرون بخوف دائم من عدم إمكانية تحقيق ما يصبون إليه لعدم ثقتهم بأنفسهم.

من هنا قد يميل بعضهم إلى الكسل والخنوع الناجم عن الاعتراف بالنقص، بينما يميل البعض الآخر إلى سلوك التحدي طريقًا للانتقام وإثبات الذات.

على صعيد آخر، فإنَّ الرسوب في الدراسة، والتعرُّض لانتقاد الأهل والمدرسين والزملاء، إضافة إلى العجز عن متابعة التحصيل العلمي العالي بسبب العجز المادي، قد يترك في النفوس آثارًا تنعكس سلبًا على السلوك المستقبلي.

من هنا ميل البعض إلى الإدمان المرضي على العمل من أجل الوصول إلى النجاح والحلم، وهو نجاح غالبًا ما يكون محفوفًا بالمخاطر.

والدليل تعرُّض نسبة كبيرة من مدمني العمل، وخصوصًا المنتمين إلى هذه الفئة بالذات، إلى عوارض الاكتئاب السريري الحاد.. فما هي أسباب اكتئاب هؤلاء؟!

طغيان رواسب الذكريات:

عندما يصل الخائفون من الفشل إلى مناصب إدارية هامة، وذلك كنتيجة لكفاحهم الهوسي، ينتابهم رعب مفاجئ من إمكانية فقدان مراكزهم بسبب طغيان رواسب الذكريات اللاواعية، وهذا بالطبع يعيد إلى أذهانهم أطياف المعاناة العائلية والمدرسية، ويزيد بالتالي خوفهم من إمكانية انكشاف مكامن ضعفهم، فينكبون على العمل بطريقة قد توصلهم إلى حافة الانهيار.

فقدان الحوافز:

من المعروف أن الكيميائيات المولدة للمشاعر الإيجابية، ترتفع في

أدمغتنا أثناء سعينا لتحقيق هدف ما.. من هنا شعور الفرح والاندفاع والحماس الذي يرافق الخطوات الموصلة إلى النجاح في العمل واحتلال المراكز المرموقة.

إلا أنه من الملاحظ أن هذه الأحاسيس سرعان ما تخبو بعد مدة من تحقيق الهدف بفعل انخفاض هذه الكيميائيات وعودتها إلى المستوى الطبيعي.

من هنا يتخلى البعض عن الحماس الذي اختبروه خلال رحلة العبور من القاعدة إلى القمة، وهذا بالطبع يشعرهم بالوصول إلى نهاية المطاف، ويعيد إلى ذاكرتهم مرارة الخوف من الفشل مجددًا.

ومن أجل الاحتفاظ بمراكزهم، ينكب هؤلاء على العمل بأشكال تبعدهم عن أفراد العائلة والأصدقاء، وتحولهم مع الوقت إلى عبيد لمهنتهم التي يخافون فقدانها، الأمر الذي يخضعهم لضغوطات تفوق طاقاتهم على التحمّل، ويؤدي إلى إصابتهم بعوارض الاكتئاب المر.

❋ ❋ ❋



الحلول المقترحة

- الاختصاصيون الذين أشرفوا على علاج مجموعات من كبار المدراء المصابين بالاكتئاب المرضي، وضعوا جملة ملاحظات توجهوا بها إلى المسئولين المعانين من ضغوطات العمل، إضافة إلى الساعين إلى النجاح من منطلق الخوف من الفشل، وهذه أهمها:

- من الخطأ النظر إلى الفشل في أداء مهمة ما على أنه ذنب أو جريمة.. فجميعنا قد يفشل أحيانًا وينجح أحيانًا أخرى.. فلا داعي إذن لمحاسبة أنفسنا بقسوة، ولا مبرر لخوفنا من انتقاد سوانا.

- من الخطأ الفادح تجاهل أحاسيس الضعف التابعة في أعماقنا والتستر عليها بمظاهر القوة المزيفة.. فالضعف ليس عيبًا، والتعبير العلني عن المعاناة منه قد يحوّله مع الوقت إلى مصدر للقوة.

- التواصل مع الغير وتبادل المشاعر الصادقة يمنحنا القوة على

الاستمرار ومواصلة التحدي.. من هنا ينصح ببناء علاقات ودية حميمة مكن المعانين من ضغوطات العمل من البوح بمعاناتهم من أجل التخفيف من انعكاساتها.

- الاعتراف بأن النجاح لا يوصل دائمًا إلى السعادة؛ فهذا قد يجنب المعنيين الوقوع ضحية خيبات الأمل الاعتياد على العمل من أجل إرضاء الذات لا الغير.

- تخصيص أوقات لمزاولة الرياضة والهوايات والترفيه عن النفس، وينصح المدراء المتزوجون بقضاء أكبر وقت ممكن مع الأولاد ومشاركتهم في اللعب.

- الاعتراف بالخوف من الفشل وبمشاعر القلق المرافقة له يخفف من سلبية انعكاساتها.

- عدم تجاهل الإنذارات المسبقة لعوارض الاكتئاب المرضي والمتمثلة عمومًا بمشاعر التوتر وسرعة الانفعال والغضب، إضافة إلى الميل إلى العزلة ومضاعفة الجهد في العمل.

- تخصيص أوقات للتأمل واللقاء مع الذات ومراجعة الحسابات، واستشارة الاختصاصيين عند الحاجة.

***

المبادئ العشرة للتغيير

قال تعالى: ﴿إِنَّ اللهَ لاَ يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ﴾ [الرعد:١١].

أولاً: لاحظ تفكيرك وأسلوب حياتك:

أول طريق التغيير هي الملاحظة، وهذا يعني أنك تلاحظ أن هناك خللاً ما في أسلوب حياتك وطريقة تفكيرك، وتبدأ هذه الملاحظة الثاقبة والرؤية الواضحة لحياتك بالتحدُّث مع النفس بأن تسأل نفسك مجموعة من الأسئلة:

- هل أنا راضٍ عن علاقتي بالله ﷻ، أم أنا مقصر، وما هي نقطة الضعف؟!
- هل أتبع الرسول ﷺ وأعرف سيرته؟!
- هل أنا راضٍ عن علاقتي بأصدقائي وأبنائي؟! وأين يكمن الخلل؟!
- هل أنا أمتلك شخصية قوية أم شخصية ضعيفة وانطوائية؟!
- ماذا عن العمل والوظيفة؟! ولماذا لا أتقدم إلى الأمام في

وظيفتي أو عملي؟!

- وماذا عن المذاكرة والدراسة؟! ولماذا لا أكون الأول دائمًا؟!
- هل تمارس الرياضة باستمرار؟! وماذا عن نظامك الصحي؟!

وبعد أن نجيب على هذه الأسئلة سوف نلاحظ أن هناك شيئًا ما تريد تغييره في حياتك، وتريد أن تنجح في تحقيقه.

بعد أن لاحظت هذا الجانب الذي تريد تغييره انتقل إلى التمرين الآتي:

اذكر خمسة معتقدات رئيسية كانت تقف في طريق نجاحك في الماضي:

١- ....

٢- ....

٣- ....

٤- ....

٥- ....

والآن... اذكر خمسة معتقدات رئيسية جديدة يمكن أن تساعدك لتحقيق نجاحاتك:

١- ....

٢- ....

٣- ....

٤- ....

٥- ....

ثانيًا: أطلق العنان لخيالك:

قال برنارد شو: «التخيل هو بداية الابتكار».

وقال آينشتين: «التخيل أهم من المعرفة».

كل الأعمال الناجحة بدأت بـ(حلم)، وتطوَّرت لتصبح (فكرة)، ثم (عملاً) عظيمًا خلَّده التاريخ!!

- عش أحلامك.. تصوَّرها وقد تحققت، ازرع في عقلك الباطن خبرة (إنجاز) الحلم.

- دوِّن خمسة أشياء مهمة ورئيسة تتمنى تحقيقها.

- أعد ترتيبها حسب الأولوية بالنسبة لك.

- صغ عبارات قصيرة ومعبرة للأشياء الهامة بالنسبة لك.

- اختر مكانًا هادئًا، استرخ، تنفس بارتياح وبعمق.

- تخيل نفسك وأنت (تمارس) فعل الحلم، وكأنه يحدث الآن.

- كرِّر عبارات التميز والإبداع (رائع.. مبدع.. متميز.. ناجح).

- كرِّر هذا التمرين يوميًّا، ولأيام متصلة، لا تقل عن ٢٠ يومًا.

ثالثًا: نق خرائطك الذهنية:

تصورك الذهني لما يحيط بك.. خريطتك عما تراه في الواقع..

- بدِّل رؤيتك للآخرين الذين يخالطونك.

- اجعل خرائطك الذهنية.. نقية.. صافية، أبعدها عن الظنون.. الأحقاد.. الضغائن.

رابعًا: استفد من تجاربك:

في حياتك الماضية.. تجارب.. قد لا تكون ناجحة.. لكنها مفيدة!!

تعلم.. أنه لا يوجد (فشل)، بل (خبرات ودروس).

مَن لا يعمل.. لا يفشل.. ومَن لا يفشل.. لا يمكن أن ينجح!!

عش الآن تجارب سابقة كأنها تحدث الآن.. دوِّن خمس تجارب كنت تعتبرها فاشلة، ثم ارصد ما تعلمته منها، ستجد أنك خرجت

بالكثير من الدروس والعبر.

احتفظ بما دوَّنته من (خبرات).. ستحتاجها يومًا ما!!

خامسًا: تحمل المسئولية:

العظماء فقط هُمْ مَن يتحملون مسئولية أخطائهم؛ لأنهم يعتقدون أنهم يصنعون عالمهم.

تحملك للمسئولية يعني أنك تستخدم إمكانياتك وقدراتك كاملة.

استرجع أداءك في محيط الأسرة، الأصدقاء، العمل، فتش عن نفسك.. اعترف بخطئك، وتحمل المسئولية مع ذاتك أولاً، وأمام الآخرين ثانيًا، الاعتراف بالخطأ.. هو أول لبنة في طريق الصواب.

سادسًا: كُنْ مرنًا:

- الشخص الذي تكون لديه مرونة عالية.. تكون لديه القدرة - أيضًا- على التحكُّم الفاعل بالأوضاع.

- حينما تكون المرونة منهجك.. يمنحك ذلك قدرة على النجاح في كل الأحوال.. وكل المجالات.

- الإصرار التام والعزيمة القوية.. قد لا تحقق النجاح دون أن تصاحبها مرونة عالية.

- المرونة.. تعني أن تكون مهيئًا بسهولة على تجريب وسيلة أخرى

حينها لا تفلح في وسيلة أخرى.

- قُمْ بمراجعة أهدافك، خططك، تأمل فيها جيدًا، هل كنت مرنًا؟!

سابعًا: تواصل مع مَن حولك:

- لا يمكن إلا أن تتصل بالناس وتتعامل معهم!!

- لا يمكن أن يكون للنجاح طعم.. حينما تعيشه لوحدك!!

- الآخرون.. هُمْ سلاحك الأقوى نحو تحقيق أحلامك.. سيكون تحقيق الحلم أجمل حينما يكون مقرونًا بسعادة الآخرين.. معك!!

- روح الفريق.. وحدة الهدف.. المصير المشترك.. مبادئ نجاحك الذي لن تستطيع تحقيقه لوحدك!!

ثامنًا: استمتعْ بعملك:

- لا يمكن أن تحقّق نجاحًا في عمل.. أنت تكرهه!!

- ينجح كثيرون في أعمالهم؛ لأنهم يرون فيه سعادتهم ومتعتهم!!

تاسعًا: التزمْ:

هناك فرق كبير بين الاهتمام والالتزام!!

- الالتزام يعني أن تقرِّر.. وتعمل.

- الالتزام هو القوة التي تدفعنا للعمل والاستمرار رغم صعوبة ما قد يواجهنا من ظروف.

- التزمْ أن تكون رب أسرة مثالي لأسرتك!!

- التزمْ أن تكون وفيًا مبادرًا محبًّا للجميع.

- التزمْ بأن تكون ناجحًا في عملك من خلال استثمار قواك.

- التزمْ بألا ترضى إلا بالأفضل.. لذاتك!!

عاشراً: لا تخف من الرفض:

- لا تظن أن هناك مَن سيكون أحرص منك على ذاتك!!

- كُنْ مصرًّا.. مثابرًا على تنفيذ ما ترتضيه لنفسك.

- لا تجعل الرفض يقف في طريق إكمالك لطريق النجاح.

- تعلَّمْ أنك ربما ترفض مئات المرات.. لكن ستأتي لحظة يعترف بك فيها الجميع.. إنْ أصررت وداومت على العمل وإبراز نفسك.



خطوات تجعلك في قمة النجاح



١- اترك المستقبل حتى يأتي، ولا تهتم بالغد؛ لأنك إذا أصلحت يومك صلح غدك.

٢- ما مضى فات، وما ذهب مات، فلا تفكر فيما مضى، فقد ذهب وانقضى.

٣- عليك بالمشي والرياضة، واجتنبْ الكسل والخمول، واهجرْ الفراغ والبطالة.

٤- جدِّد حياتك، ونوِّع أساليب معيشتك، وغيِّر من الروتين الذي تعيشه.

٥- اهجرْ المنبهات، والإكثار من الشاي والقهوة، واحذرْ التدخين والشيشة وغيرها.

٦- كرِّرْ (لا حول ولا قوة إلا بالله)؛ فإنها تشرح البال، وتصلح الحال،

وتحمل بها الأثقال، وترضي ذا الجلال.

٧- أكثر من الاستغفار، فمعه الرزق والفرج والذرية والعلم النافع والتيسير وحط الخطايا.

٨- البلاء يقرِّب بينك وبين الله، ويعلمك الدعاء، ويذهب عنك الكبر والعجب والفخر.

٩- لا تجالس البغضاء والثقلاء والحسدة؛ فإنهم حمى الروح، وهم حملة الأحزان.

١٠- إياك والذنوب؛ فإنها مصدر الهموم والأحزان، وهي سبب النكبات وباب المصائب والأزمات.

١١- لا تتأثر من القول القبيح والكلام السيئ الذي يقال فيك؛ فإنه يؤذي قائله ولا يؤذيك.

١٢- سبُّ أعدائك لك وشتمُ حسادك يساوي قيمتك؛ لأنك أصبحت شيئًا مذكورًا ورجلاً مهمًا.

١٣- اعلمْ أن مَن اغتابك؛ فقد أهدى لك حسناته، وحطَّ من سيئاتك، وجعلك مشهورًا بيِّنًا، وهذه نعمة.

١٤- ابسط وجهك للناس تكسب ودهم، وألن لهم الكلام يحبوك، وتواضعْ لهم يجلوك.

١٥- ابدأ الناس بالسَّلام، وحيهم بالبسمة، وأعرهم الاهتمام؛ لتكن حبيبًا إلى قلوبهم قريبًا منهم.

١٦- لا تضيِّع عمرك في التنقُّل بين التخصصات والوظائف والمهن، فإنَّ معنى هذا أنك لم تنجح في شيء.

١٧- كُنْ واسع الأفق، والتمسْ الأعذار لمن أساء إليك؛ لتعش في سكينة وهدوء، وإياك ومحاولة الانتقام.

١٨- لا تُفرح أعداءك بغضبك وحزنك؛ فإنَّ هذا ما يريدون، فلا تحقِّق أمنيتهم الغالية في تعكير حياتك.

١٩- اهجرْ العشق والغرام والحب المحرم؛ فإنه عذاب للروح ومرض للقلب، وافزع إلى الله وإلى ذكره وطاعته.



٢٠- أنت الذي تلوِّن حياتك بنظرتك إليها، فحياتك من صنع أفكارك، فلا تضع نظارة سوداء على عينيك.

٢١- إذا وقعت في أزمة؛ فتذكرْ كم أزمة مرت بك فنجاك الله منها، حينها تعلم أن مَن عافاك في الأولى سيعافيك في الأخرى.

٢٢- لا شيء يساوي حُسن اتصالك بالله.

٢٣- إنَّ النجاح لا يمكن أن يكون تامًّا إلا إذا وُفِّقَ الإنسانُ في معاملته مع ربِّه أولاً، ثم مع نفسه، ثم مع الناس؛ فالفشل في المعاملة مع الله ﷻ.. يعني الضياع والهلاك؛ لأنه بذلك يكون قد فشل في أكبر مهمة كُلِّف بها وأعظم غاية خُلق لأجلها.

***

استشارات فى الامتياز البشري

منتدى البرمجة اللغوية العصبية:

وكذلك إذا فشل الإنسان مع نفسه ومع الناس، لا يكون ناجحًا تامًّا مع الله؛ لأنَّ النجاح مع الله ﷻ يُكسبُ العبدَ نورًا يبصر به حقائق الأمور، ويتعامل به مع نفسه ومع الناس على اختلاف توجهاتهم ورغباتهم؛ قال تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنْ تَتَّقُوا اللهَ يَجْعَلْ لَكُمْ فُرْقَانًا وَيُكَفِّرْ عَنْكُمْ سَيِّئَاتِكُمْ وَيَغْفِرْ لَكُمْ وَاللهُ ذُو الْفَضْلِ الْعَظِيمِ﴾

[الأنفال:٢٩].

فالنجاح مع الله هو الغاية والأساس...

***



سحر النجاح

دروب النجاح براقة.. تستميلك وتغويك، وتسعى ليل نهار من أجل الوصول إلى تلك القمة العالية.

وَمَنْ لَا يحبُّ صُعودَ الجبالِ   يَعِشْ أبَدَ الدَّهرِ بَيْنَ الحُفَرْ

النجاح بعد عمل طويل وشاق.. سعيت له حتى تمزقت أوقاتك بين التعب والسهر تريد أن تصل إلى القمة.. مَن منا لم يحلم بتلك القمة.. ومَن منا لم تستشهيه تلك اللذة من النجاح.

احبائي:

الله ينادينا كل يوم خمس مرات حي على الفلاح.. نجاح ما بعده نجاح.. أن تنجح بصلتك بربك، وتصل بها إلى قمة النجاح، ويتوالى عليك النجاح بجد ومثابرة.

أب سعى في تربيتك تربية صالحة.. ليجني النجاح في تربيته.. ولم يطلب منك سوى الدعاء.. له في مماته والصحبة الحسنة في حياته..

نجاح ما بعده نجاح.

وأنت تلاقي كل هذا العمل بصمود ونجاح.. وتشق غمار الحياة بعمل شريف تتقن عملك، وتخلص فيه ليل نهار تكد وتنصبب من العرق من أجل أن تحيا كريمًا.. نجاح ما بعده نجاح.. أن تصادفك دروب تعثر خطاويك.. وتلفظ أنفاسك مكافحًا بكلٍّ ما أتيت من أجل الوصول إلى طريق النجاح.. نجاح ما بعده نجاح.

وتكمل مشوار العمر بزوجة صالحة، و«خَيْرُ مَتَاعِ الدُّنْيَا الْمَرْأَةُ الصَّالِحَةُ».. تلتفت يسارًا ويمينًا من أجل الوصول إلى قمة النجاح، وتجدها نجاحًا ما بعده نجاح.

وتعد لحظات العمر ويهديك القدر الذرية الصالحة.. وتسعى من أجل غرس مبادئ الدين والقيم الفاضلة في ابنك.. نجاح ما بعده نجاح.

وتصادف صديقًا ضالاً، وتخلق في روحه براعم الأخوة الصادقة، وترمي له سترة النجاة، وتعبر به إلى مرافئ السلام.. نجاح ما بعده نجاح.

وتعضك أسنان الأفعى الرقطاء.. وتكظم الغيظ وتعفو وتصفح.. وتحتسب الأجر من الله.. نجاح ما بعده نجاح.

ويكسر الفشل مجاديف همتك، وتعاود الكرة من جديد من أجل

الصعود إلى قمة النجاح.. نجاح ما بعده نجاح.

وكلما صعدت ازددت شوقًا لصعود لقمة النجاح.. وكلما اغترفت من كأس النجاح ازددت عطشًا.

وكلما ارتويت ازددت ظمأ من النجاح.. النجاح -يا إخوتي وأخواتي- بلسم الروح.. بعد تعثر وتعب وسهر.. لا يأتي النجاح من فراغ، ولا يأتي من بئر معطلة.. يأتي من نفوس شحنت نفسها همًا ويقينًا بالعمل الصادق.

وإذا نجحت أنت هنا.. فابنك نجح هناك.. ليس عدلاً كلنا ننجح.. في قالب واحد.. فقوالب الحياة مختلفة ومتنوعة.. وعلينا أن نوزع النجاح فيما بيننا.. ونتشارك في جني النجاح كلنا.

هل سعيتم لدروب النجاح بعد فشل مرير؟! أم تباطأت هممكم بعد الفشل؟!

أخيرًا وليس آخرًا..

أخي الكريم:

ابدأ معي الآن رحلة لتغيير حياتك نحو أفضل الأعمال وأحسن الأحوال، وإني أعدك -إنْ شاء الله- أن تكون أحد أفضل الفائزين في الدنيا والآخرة.. إنْ اجتهدت وعزمت وثابرت.

وتذكر معي أنه..

- مَن اعتمد على الناس.. ملَّ.

- ومَن اعتمد على ماله.. قلَّ.

- ومَن اعتمد على علمه.. ضلَّ.

- ومَن اعتمد على سلطانه.. ذلَّ.

- ومَن اعتمد على الله تعالى.. فلا ملَّ، ولا قلَّ، ولا ضلَّ، ولا ذلَّ.

اللهم اجعلني وأحبتي من الذين لا يعتمدون إلا عليك، وثبِّت قلوبنا على طاعتك.. وتقبل منا طاعتك.

أحبتي:

تغيبنا الأيام وتلهينا الظروف.. ولكن تظل قلوبنا شغوفة بكم مليئة بحبكم، غامرة باحترامكم، منتظرة لوصولكم.

ندعو الله الكريم الحنان المنان في عليائه بأن تكونوا بأحسن حال وراحة بال.. ذلك حديث القلب يسري للقلب.

❋ ❋ ❋

أهم المصادر والمراجع

- أيقظ قواك الخفية........أنتوني روبنز.

- كيف ندير أوقاتنا.......عبد الباسط السنعيدي

- سيطر على حياتك........د.إبراهيم الفقي

- ٣٦٥ مقولة في النجاح... رءوف شبايك

- التحفيز............. حسام محمد كامل

- تطوير الذات...........عبد الرحمن الدويري

- قمة النجاح.............مريم عبد الله

- فن التفوق الدراسي.....أحمد فزارة

- غرامة تأخير...........خالد أبو شادي

***

الفهرس

❋❋❋